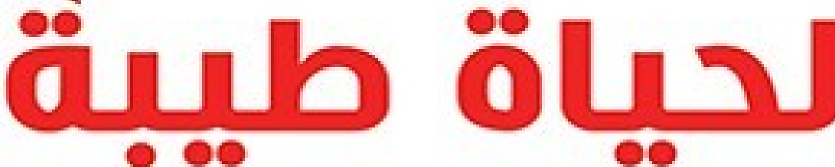
HAZEM MASSAOD
HM
E-Books

حصة العلي



تسعة أسرار



لحياة طيبة

الكتابُ الذي سيرافقك لرحلة

الأربعين يوماً نحو ذاتك





تسعة أسرار لحياة طيبة

الكتاب: **تسعة أسرار لحياة طيبة**

المؤلف: **حصة العلي**

التصنيف: **تطوير ذات**

الناشر: **دار ملهمون للنشر والتوزيع**

الطبعة الأولى: سبتمبر 2019

الطبعة الثانية: يناير 2020

التصنيف العمري: E

إذن الطباعة: MC-10-01-0173558

الطباعة: Masar Printing Press

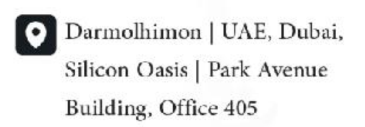
تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.




darmolhimon
www.darmolhimon.com
0097143460891


Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405

حصة العلي

تسعة أسرار
لحياة طيبة

الكتابُ الذي سيرافقك لرحلة الأربعين يوماً نحو ذاتك

قائمـة المحتويات

الإهــداء

إلى أمي وأبي:

أنا ثمرة صنيعكما، أحسنتم رعايتي وتربيتي إلى أن توصلت لكل تلك الأسرار التسعة.

أنا والعالم ممتنان لكما على ما قدمتماه، فقد كنتما خير معينين لي - بعد الله - على اكتشاف تلك الأسرار بلطف ويسر وسهولة.

وإلى كل الأشخاص والمواقف والأحداث والأفكار والمشاعر والنوايا، التي كانت لي طريقاً لفهم أسرار الحياة الطيبة.

وإلى كل شخص تائه يريد أن يحيا حياة طيبة، ما كتبته لك ومن أجلك أنت.

المقدمة

أهلاً وسهلا بك يا صديقي، أنا هنا لأساعدك على فهم بعض من أسرار الحياة الطيبة التي توصلت إليها بعد عديد من القصص التي عشتها، منها ما كان مؤلماً ومنها ما كان بلسماً.

ما جعلني أنوي وأعمل على هذا العمل الذي أتطلع أن يكون نافعاً مباركاً بتوفيق الله، ما لمسته بين ما يصلني من استشارات، في كل مرة أفتح فقرة أستقبل فيها استشارات أصدقائي في وسائل التواصل الاجتماعي، أجد أن ذات الأسئلة تتكرر في كل مرة، ولكن بصيغ مختلفة.

لا أخفيك أمراً، بأن كل تلك الأسرار التسعة قد طرحتها سابقاً في دورات متفرقة، ولكن يبدو أن الدوافع كانت ضعيفة لتصديق دورة بعنوان قوة العاطفة، أو بصيرة المؤمن، أو حتى الوعي الروحي، لذلك قررت أن أجمعها كلها وأكثر وأقدمها على طبق من ذهب لكل روح طيبة ونفس ساعية إلى الخير.

رتبت لك الأسرار التسعة بحسب ما رأيتها من أهمية، يمكن بدايتها بالترتيب الذي تركته لك، أو أن تبدأه بحسب ما تريد.

كل ما جمعته لك وكتبته لأجلك، كان نتيجة تجربتي الشخصية في فهم معنى الحياة الطيبة، نويت من سنوات عدة أن أسعى تجاه هذا الطريق بكل حب، التقيت بأشخاص وعشت مواقف كثيرة، كلها كانت طريقاً ممهداً مدبراً من الله خالقي إلى أن وجدت نفسي هنا.

بطبيعتي لا أحب أن أشارك الآخرين أحداثاً آلمتني، ولكنني وجدت نفسي هنا أكتب لك بعض القصص التي غيرتني بألم، لأنك تستحق أن تعرف بالضبط التفاصيل التي قادتني لكل تلك الأسرار، كل تلك القصص كانت أسراراً مخبأة في جعبتي، واليوم سأشاركك إياها؛ ليس لشيء سوى أن تنتفع من تجربتي.

تساءلت كثيراً حول الأسرار التسعة، من القائد؟ ومن المؤثر الأكبر؟ ومن المسيطر؟ فكان الجواب أنه الكل يقود في وقته، والكل مؤثر على البقية ويتأثر بالبقية، والقيادة الحقيقية لك أنت بعيداً عن كل تلك الأسرار، فأنت تدرك مواطن كل تلك الأسرار داخلك، وبعد قراءتك الكتاب ستكون أدركتها، وشعرت بها عندما تقود الواحدة منها مركبة حياتك بوعي منك.

وقد تشعر بذلك عند قراءتك، فستلمس الأهمية عند كل سر وكأنه هو القائد الوحيد والمؤثر الأكبر، وفي حقيقة الأمر كلهم قادة حين تمنحهم أنت القيادة، ولكن في الأصل هم تابعون وأنت القائد، فكن قائداً عظيماً.

سعيت جاهدة إلى أن أقدم لك العمل بأبهى صورة تليق بمقامك، إن وجدت قصوراً فيما صنعت، فأعتذر لك عنه مقدماً، فأنا لست سوى مجتهدة وعلى الله التوفيق.

إن أحسنت فمن الله، وإن أسأت فمن نفسي والشيطان، أتمنى لك رحلة نيرة طيبة..



حياتك
سر التجلي
في نواياك
سر الخشوع
في روحك
سر الطمأنينة
في نفسك
سر النتائج
في أفكارك
سر السلام
في مشاعرك
سر النشاط
في جسدك
سر الذكاء
في عقلك
سر الاستقلالية
في عاطفتك
سر البصيرة
في قلبك

1
الســـر الأول

سر الروح

هل تأملت يوماً الروح؟ غذاءها، نورها، أسرارها؟

هل تفكرت يوماً حول الروح واستشعرت وجودها داخلك؟

هل قررت يوماً البحث عن الروح أو القراءة حولها، أو تأمل آياتها في القرآن الكريم؟

قال الله تعالى في سورة الإسراء:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)

تساءلت كثيراً عن الروح، أعلم أنها حق وبداخلي، ولكنْ ماهيتها، غذاؤها، صفاتها، والكثير من تلك الأسئلة التي تدور داخل رأسي.

كيف أصل إلى روحي، وما هي الأسرار داخلها؟

في رحلتي بالحياة؛ أعلم بأن الله مدبر أمري سيهديني الى طريق النور وينور عقلي بأجوبة تزيده علماً، وكما هو متوقع، وجدت كتباً ودورات ومدربين يتحدثون عن الروح قد يسرهم الله لحياتي.

تأمل حالك حين تنطق بالروحانية، أشعر بالروحانية، المكان روحاني، أجواء روحانية، شهر روحاني.

وتأمل حالك حين تكون في مكان تشعر فيه بروحك، لتقول مكان روحاني.

وتأمل كذلك الأيام التي تعيشها وتطلق عليها أياماً روحانية.

بماذا تشعر؟

هدوء، طمأنينة، سكون، رضا، تسليم، فرح.. وغيرها من المشاعر المتطايرة لا تستطيع تسميتها سوى بالسعيدة.

كثير منا قد ينشغل في التفريق ما بين الروح والنفس، ليدخل نفسه بين تساؤلات قد تربك مشاعره، وفي بساطة الأمر أن في الروح حياة للجسد فلا حياة بلا روح.

يقول الإمام ابن قيّم الجوزية:

(لكل شيء روح، للعلم روح، للإحسان روح، للإخلاص روح، للمحبة روح، وللتوكل والصدق روح.

الناس متفاوتون في هذه الأرواح، منهم من تغلب عليهم فيصير روحانياً.)

روحك هي بداخلك، وتحتاج أن تغذيها ليشع نورها وتنير دربك، أو ستفقد نورها فتضل وتشقى في دهاليز الظلام.

أول ما بدأت أتأمل في الروح والحالات الروحانية وغذاء الروح، كان قبل شهر رمضان بأيام قليلة، سمعت حينها معلومة أثارت دهشتي، رمضان الشهر الروحاني في السنة، لمن يعي ذلك ويغذي روحه بما أمر الله ويفوز باقي السنة بروح تشع نوراً.

بدأت أتفكر في شهر رمضان، ما العبادات؟ وكيف ولماذا؟ إنني مؤمنة جداً بأن كل العبادات والطاعات لم نكلف بها لنشقى أبداً؛ بل لنعيش الحياة بنعيم، فكل الفرائض فرضها الله لنا لنغذي بها تلك الروح التي وإن بحثنا في علمها فقليل.

صيام رمضان.. هل تدبرت الصيام والحكمة منه روحانيا؟

لماذا نتوقف عن الطعام والشراب؟ لنحقق الصيام الصحيح، ولماذا نصوم؟ لعبادة الله، إذن.. فبعد توقفنا عن تغذية الجسد بالغذاء الأرضي من طعام وشراب، تكون الروح في أقوى حالاتها للاتصال بخالقها واستمداد طاقتها منه وحده.

جرّب أن تصوم لو صيام سنة، لا تنتظر رمضان لتطبق ما قرأت، واستشعر ذلك الشعور، أنك تعبد الله طوال فترة النهار، وأنك متصل بالله، وروحك تتغذى من الله القوي العزيز الكريم الجبار الحي القيوم الرحيم الرحمن الهادي الحافظ، سبحانك يا رب ما عبدناك حق عبادتك.

نويت ذاك الرمضان أن أستشعر الصيام، أستشعر التغذية الروحية، علمت أن الجسد لا يتأثر بانقطاع الأكل والشراب ليوم واحد، وقد تستطيع تحمل ذلك الانقطاع لعدة أيام، وما يحدث من جوع وعطش في نهار صيامك، دليل على خربطة في نظامك الروحي والنفسي وحتى الجسدي.

فقد تكون برمجت جسدك على غذاء غير صحي، فلا يحين الصباح إلا وقد فقد كل طاقته فتتضور جوعاً، أو أنك تدمن أحد المأكولات كالسكريات مثلاً أو المشروبات كالقهوة مثلاً، ليصيح دماغك ألماً يريد ما يسكنه، ويشغلك عن متعة الصيام.

أو تبرمجت نفسُك على فكرة أن الصيام يعني الجوع والعطش لا محالة، فتنشغل بفكرة هل أنا جائع؟ هل أنا عطشان؟ وتفقد لذة الصيام.

تحرر من كل السلوكيات والأفكار التي تعيق من تغذيتك لروحك، احرص على غذائك، ركز على صيامك أنه لله.

في نهار يوم صيامك، استشعر أن الروح في أفضل حالاتها للعبادة، نعم للعبادة، فقد تعتقد أنك تحتاج لأن تأكل وتشرب لتستطيع الصلاة والعبادة وقراءة القرآن، والواقع أنك ستعبد الله في نهار الصيام، وستشعر بلذة رهيبة أكاد أجزم أنك لم تشعر بها من قبل، هدوء في داخلك، اطمئنان، سكينة، رضا بحالك وإن لم يعجبك، تسليم كل أمورك لخالقك، ثقة بتدبير الله لمستقبلك، بعدها ستجد بأن طاقتك الجسدية قد تضاعفت ولا يأتي وقت إفطارك إلا وأنت بكامل نشاطك.. لا بالمرهق ولا المنهك ولا الكسول.

أتعلم لماذا؟ لأنك قد تغذيت من مصدر أقوى مما تعتقد، إن جسدك لا يحتاج فقط إلى طعام وشراب كي يتقوى، بل يحتاج كذلك إلى روح قوية تقويه وتهديه.

في ذلك الرمضان بدأت أول يوم بإطلاق نية التجربة في عيش رمضان روحاني، أعيش أطول فترة ممكنة في النهار للعبادة، وليس فقط للعبادة المجردة، بل باستشعار تلك العبادة، بالتسليم لله والتقرب إليه.

كانت المفاجأة من أول يوم، دعوت دعوة في وسط روحانيتي لله، وما إن انتهيت إلا وتجلت أمامي، لأبكي فوراً فرحاً؛ فقد علمت يقيناً بأن الله قريب مجيب دعوة الداعي إذا دعاه، فاستجاب لي الكريم.

وليس هذا فحسب، بل بالرغم من استيقاظي مبكراً وانشغالي بالطاعات، إلا أنني أجد وقتاً لأقضيه مع أمي في المطبخ وأساعدها في إعداد وجبة الفطور بكل نشاط، وبعد كل هذا لا تعب، لا جوع، ولا حتى عطش.

كان ذلك الرمضان بمثابة النقلة الكبيرة في حياتي، تقويت بالله، شعرت بروحي داخلي وقد اشتعلت نوراً، هادئة مطمئنة راضية واثقة بتدبير خالقها، وما دعوت دعوة إلا تجلت قبل أن يحين العيد.

إن الصيام شرعه الله لا ليشقينا أبداً، بل لنغذي به أرواحنا المتعطشة لخالقها.

سأخبرك سراً لطيفاً، ألم تشعر يوماً بالتعلق؟ أو بعرض من أعراض الاكتئاب؟

ألا تعلم بأنهما مؤشران لضياع الروح؟ أتعلم لماذا؟

لأن الروح تحتاج أن تشعر بالأمان، أياً كان شكل الأمان، وما إن تجد مصدراً تعتقد أنه مصدر للأمان تتعلق به، وإن اختفى ذلك المصدر؟ ضلت الروح لتنطفئ وتهيم داخل متاهات الاكتئاب، فتشعر أنك فقدت ما لا يعوّض، وتفقد بعدها لذة الحياة وقيمة الحياة.

فمثلاً، حين تتعلق بوظيفتك ظناً منك أنها المصدر الآمن لعيشك، فتخشى أن تفقدها أو يحل عليك غضب مديرك فينهي عقدك، تظل متعلقاً متمسكاً بمكانك، ولو حصل وفقدت مكانك تشعر وكأن الحياة قد انتهت، تشعر بظلام دامس، لا مأوى ولا أمان، ولا طعم ولا قيمة للحياة، فما كنت متمسكاً به قد تخلى عنك، فتعيش داخل شرنقة لا ترى إلا الظلام فيها ولا تفكر إلا بالموت، وكيف لك أن تثبت بأن الحياة ظالمة قاسية ؟!!!

وفي حقيقة الأمر قد جهلت أن تُعلِق روحك بالله لتتقوى به في أحلك ظروفك، ليقينك بأن الله رازقك لا محالة ولن ينساك تائهاً ضائعاً بلا مأوى.

جرّب أن تتعلق بالله، جرّب أن تعيش نعيم الحياة بذلك التعلق.

الآن أحضر ورقة وقلماً واكتب بها كل قيمك ومصادرها.

قيمة الحب بحياتك ما مصدرها؟ قيمة الأمان؟ الاهتمام؟.. والى آخر النص.

تأمل مصادرك، واسأل نفسك ماذا لو فقدت تلك المصادر؟

اختبر شعورك.. هل أنت متعلق الآن؟ هل سيجن جنونك إن فقدته؟

وظيفتك هل تشكل لك الأمان، وقد تفقد الأمان إن خسرتها لأي سبب من الأسباب؟

الأشخاص بحياتك ما هي قيمهم؟ وما شعورك عند فقدهم؟ ولماذا قد تنهار؟

كلما كنت متعلقاً بمصادر مادية كنت متعباً روحياً، فالروح تحتاج أن تتقوى بمصدر ثابت قوي لا يختفي ولا يزول ولا يضعف، إنها وبكل بساطه تحتاج لخالقها.

اجمع كل قيمك واربطها بالله.

الأمان، من الله الحفظ والتدبير والتيسير والتسخير والتسهيل.

الحب، من الله الرعاية والرحمة والخير واللطف والهداية.

المال، من الله الرزق العطاء والكرم والجود والبركة.

وكل ما تريد تجده عند الله وحده.. فكن غنياً بالله عن العالمين.

إن أقوى سر وجدته هو في الروح، كن قوياً بروحك، اعتنِ بها جيداً، فهي مرشد لك حين تظل تائهاً في صومعة مشاكلك، فقط حينها سيشع نورها وتخبرك بأنك بخير، الله معنا يسمعنا ويرانا، الله يدبرنا، الله يسخِّر لنا، الله ييسر لنا، لا تحزن.

دعوني اخبركم بأمر، فتش في حياتك وتأمل حال أولئك الأشخاص الصابرين، رغم ما أصابهم من ابتلاء إلا أنهم صابرون، لا يقابلون مصيبتهم بسخط أو اعتراض أو فقدان للحياة بحالة اكتئاب، لماذا؟ لأن روحهم قد تغذت وتقوت وظهرت هنا لترشد صاحبها وتربت على كتفه وتذكره بأن الحياة كلها لا تستحق كل ذلك والله معك، فيهدأ ويرضا ويحقق الصبر.

وهنا لا يعني أنه لا يحزن، فالحزن طبيعي، شعور عابر يحتاج للتعبير عنه بحدود دون الصراخ، وما يتبعها من مظاهر السخط (وسيكون للمشاعر وقفة في رحلتنا).

إن الروح يا صديقي تتأثر وتؤثر، أي إنها تتأثر بالنفس بالمشاعر بالجسد بالعقل بالأفكار، وكذلك تؤثر عليهم، لذلك فالحكمة أن تعرف متى يجب على الروح أن تقود، فبفكرك وعقلك ونفسك تستطيع أن تقرر أن تغذي الروح ما استطعت، وحين يحين للروح القيادة تكون قوية لمواجهة ما يجب أن تواجه، فلا تسخط أمام مصيبة، ولا تكتئب أمام حزن، ولا تتعلق أمام نعمة، ليقينها بأن الله مدبرها معها، وما بعد ذلك يهون.

اعتقد أنك ما زلت تتساءل كيف لي أن أغذي الروح؟

وجدت تغذية الروح بين عدة أشياء، وفي نهاية الأمر اكتشفت أنها كلها عبادات ما بين الفرائض والسنن، لمن يتفكر.

فالصلاة وقراءة القرآن وتدبر آياته، والصيام والتأمل والتفكر بأسماء الله وصفاته وخلقه، والامتنان لله صباحاً ومساءً على كل النعم، ما علمنا منها وما لم نعلم، هي في الأصل تغذية روحية لتقويك بالله على مواجهة الحياة.

ألم تتأمل حال الأنفس الثلاثة التي ذكرها الله لنا في القرآن الكريم، النفس المطمئنة، اللوامة، الأمارة بالسوء.

تأملت في حالها مع الروح، فوجدت أن في صلاح النفس المطمئنة هداية للروح، فالنتيجة سلام داخلي واطمئنان.

وفي تخبط النفس باللوم والتعلق وزحمة الحياة الدنيا، تذبذب في المشاعر، نعم يصلي ويقرأ القرآن ويصوم، ولكن حالته النفسية متذبذبة فلم يتوازن؛ لأنه وببساطة لم يدرك أهمية الروح ولم يعتنِ جيداً بتغذيتها.

أما الأمّارة بالسوء فقد ضلت طريق الروح حتماً، فتكبرت وتعالت وظنت أنها قد استغنت فتقضي حياتها تصر على فعل السوء، وتحث عليه فتنشغل في السوء كفانا الله وإياكم شر النفس الأمّارة بالسوء.

هل تشعر بأنك منشغل دائماً بماديات الحياة؟ وتفتقد أوقات الروحانية بحياتك؟ حتى في رمضان تظل منشغلاً عن روحك بماديات الحياة؟

إن انشغال النفس والجسد بماديات الحياة ونسيان الروح دليل على فقدان الاتصال بالذات، فقد انشغل جسدك بما تبرمج عليه من غذاء حد الإدمان، من وجبات سريعة إلى سكريات، ولا ننسى الكافيين كذلك، وحتى النفس لاحظ نفسك مع بداية تكبيرك للصلاة تبدأ الأفكار بعملها لتذكرك ما نسيت وتشغلك وكأن وقت الصلاة لإدارة الأفكار، تحتاج أن تدير نفسك وعقلك وجسدك ومشاعرك لخدمة روحك.

تهذيب النفس ليس بالأمر الصعب، حتى تصل الى درجة لا تنشغل بتوافه الحياة وقت الصلاة.

تنظيم الغذاء ليس بالأمر المعقد، حتى تتحرر من كل أشكال الإدمان من أكل غير صحي، إلى سكريات وحتى الكافيين لتستمتع بصيامك دون قيود.

وعلى هذا الصعيد دعوني أخبركم قصتي مع الكافيين، كنت ولفترة طويلة من حياتي، من مدمني الكافين، بالتحديد القهوة بكل أنواعها وألوانها وأحجامها، وكنت أشرب كميات كبيرة في اليوم، من قهوة عربي إلى قهوة سوداء وكأس من القهوة الباردة والقائمة تطول، بعد إفطاري كل يوم من الضروري شرب ما لا يقل عن كوب من القهوة، وإلا ستندلع حرب عالمية في أعلى جمجمتي المسكينة.

مع التوسع العلمي والقراءة والاستطلاع، توصلت الى معلومة مهمة في أهمية التوقف عن هذا الإدمان، لا أخفيكم أمراً بأن الأمر لم يكن سهلاً، ولكن عزيمتي كانت أقوى من ذلك بكثير، فهدفي هو الحياة الطيبة، فلا حياة طيبة مع القيود.

بدأت الرحلة بالتدريج، فقللت كمية القهوة المستهلكة في اليوم، بعد ذلك انتقلت للمرحلة التي تليها، ففي كل ثلاثة أيام أشرب لمرة واحدة قهوة، وبعد ذلك عزمت على أن لا أحتسي القهوة أو أي مصدر من مصادر الكافيين لمدة 21 يوماً، حتى أنهي هذا الإدمان كلياً.

في أول تلك الأيام عانيت من ألم شديد في رأسي لدرجة يصعب عليّ السجود، كنت أقضي طيلة يومي في غرفتي، فمزاجي لا يحتمل الحديث مع أحد، لا سيما أن القهوة ورائحتها تعم كل الأماكن والأرجاء، ولا أنسى تلك اللحظات التي تدخل علي في غرفتي رائحة القهوة التي تعدها أمي للعائلة، وأنا أصارع ألم التحرر من هذا الإدمان، فصبرت دون شكوى.

بعد الأسبوع الأول اختفى كلياً ذلك الألم، وقررت أن أستبدل القهوة بقهوة الشعير حتى يتسنى لي الجلوس مع العائلة وقت القهوة دون أن أحتسي قهوتهم، ولا أخفيكم أمراً فقد دخلت في حوارات لا معنى لها في محاولات عدة حول منعي من قراري، بالرغم أنه قراري وحدي، ولم أمنع شخصاً ولن أمنع أي شخص أن يحتسي قهوته.

بعد الرحلة الشيقة، انقضت تلك الأيام وقد تحررت فعلياً من إدمانها الرهيب، فلا صداع بعد الآن وليس هذا فحسب، فقد لاحظت أثراً كبيراً ملحوظاً على جسدي، فآلام القولون اختفت كلياً، خفقان القلب، رعشة يدي، أرق ما قبل النوم، المزاج المتقلب، حموضة المعدة، كلها لم أعد أشعر بها.

ففي أول رمضان لي بعد تحرري من ذلك الإدمان، كانت تجربة الصيام كلياً مختلفة وكأنني للمرة الأولى أصوم، كنت سابقاً لا استطيع التركيز في العبادات نهار رمضان من شدة الصداع، فقد تبرمجت أعصاب عقلي السعيد على كيمياء الكافيين أن يتسلسل له كل صباح.

سابقاً كنت لا أتصور حياتي بدون قهوة، وكنت أغضب جداً حين يحدثني أحد عنها لأن أتركها، فكنت أعتقد أنها مصدر لسعادتي، اليوم أتعجب كيف كنت أحتسيها بكل تلك اللذة؟! لم اعد أتقبل طعمها الحاد، ربما تأثير الإدمان قد أعمى ذائقتي حينها.

أدعوك لأن تخوض التجربة بحب، وأرجوك لا تغضب مني.. أعلم أن القهوة حبيبتك.

تلك كانت تجربتي مع رحلة الروح، وأعلم أنني مازلت أجهل الكثير ومازال للرحلة بقية، قد يكون لديك رأي عن فلسفة الروح غير الذي كتبت، يحق لك ولكن ما كتبت كان بناءً على تجربة عشتها مع الروح قادتني إلى السلام والرضا والسكينة، وودت أن أشاركك إياها، خذ منها ما يناسبك وتجاهل ما يزعجك.

دعني أخبرك سراً يا صديقي، أن الروح هي من الله وتحتاج إليه ما حيت، فكن لروحك عوناً في أن تدعها متعلقة بخالقها تستمد قوتها ونورها منه حين تعبده.

2
السر الثاني

سر النفس

هل تأملت حال النفس يوماً؟ هل قرأت في علم النفس؟

هل تستوقفك الآيات الكريمة في القرآن الكريم التي تتحدث الله عن النفس؟

هل فكرت بالنفس وكيف هي تعمل وبماذا تتأثر وكيف تؤثر؟

ذكر الله لنا في كتابه الكريم أن النفس ثلاث صور:

نفس مطمئنة، ونفس لوّامة، ونفس أمّارة بالسوء.

قال تعالى: {يَأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ}

قال تعالى: {لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ * وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ}

قال تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ}

تفكرت كثيراً، هل النفس قد تكون بثلاث صور، مطمئنة، لوّامة، وأمّارة بالسوء؟ أو أنها قد تكون بصورة واحدة دائمة، اطلعت على كتب كثيرة وقرأت تفاسير عديدة عن هذا الموضوع.

ما وجدته بين رحلة النور التي قضيتها بحثاً عن الجواب، ومن خلال قصة حياتي التي عشتها مع نفسي، أن نفسي أحياناً مطمئنة، في الأوقات الروحانية خاصة، لحظات أداء فريضة العمرة، شهر رمضان، الصلاة، الصيام، وقت تلاوة وتدبر القرآن الكريم.

ومن جهة أخرى أجدها أمّارة بالسوء، حين مراجعة نفسي على أخطائها وزلاتها وذنوبها؛ فمن دعتني لفعل ذلك هي نفسي العزيزة هداها الله وأصلح حالها، لأجد نفسي اللوّامة تلومني على ما أذنبت.

وجدت داخل نفسي المطمئنة والأمّارة واللوّامة، ولكن الأكيد أن هناك نفساً ما بينها هي السائدة، هي الي تقود معظم الوقت.

كيف لي أن أعرف حقيقة نفسي الغالبة؟ من يقود من بينها؟ وما أثر ذلك على روحي؟

رأيت أن النفس بمثابة الإدارة العامة التي تدير باقي العمليات الأخرى، فتدير الأفكار والشعور والمعتقدات، تتأُثر بها وتؤثر، علمت حينها أنني ولكي أعي جيداً حقيقة نفسي، يجب عليّ أن أعي أفكاري ومشاعري وحتى معتقداتي، فهي ما تترجم لي نفسي.

سألت نفسي وقتها، ماهي أفكاري، مشاعري، معتقداتي التي أكاد أدركها؟

فما سيكون جوابي؟ حتماً هي نفسي.

لنأخذ نظرة عن إدارة النفس المطمئنة:

في قسم الأفكار نجد أفكاراً طيبة إيجابية، لا حزن ولا أسى على الماضي، ولا حتى همّ وقلق من المستقبل، ثقة بتدبير الله، توكلاً عليه، اليقين بتيسير الله، حسن الظن، نجد أفكاراً تؤمن بالوفرة وأن الخير وفير ويكفي العالم بأسره، وتؤمن بأن الخير باقٍ، وأن أصل الحياة يسر وإلى يسر، ولا عسر باقٍ، فبعد العسر يسر لا محالة، وأن ما حل من ظروف وإن كانت قاسية أو حتى مؤلمة، فهي لخير وإلى خير.

أما في قسم المشاعر فنجد غلبة للشعور بالهدوء والطمأنينة والسكون والرضا، حتى في الصبر تجد الهدوء والاطمئنان، لأنه مدرك - صاحب النفس المطمئنة - حقاً أنه بخير مهما عصفت به الحياة.

وفي قسم المعتقدات نجد تلك المعتقدات الركيزة الواثقة بتدبير الله، يؤمن حقاً بأن الله مدبر أمره ويدبر أمره لخير دائماً مهما بدت الظروف تعكس عكس ذلك، يؤمن حقاً بأن الله هو الحافظ لأمره يثق بذلك حقاً، لذلك لا يخاف من السوء أن يحل به مادام يحفظ الله في سره وعلنه؛ فيؤمن حقاً بأن الله حافظه لا محالة، وإن حل به سوء فمن نفسه والشيطان، وقد لطف الله به حين أصابه السوء ليعلم أنه على خطأ ويدرك ذلك الخطأ ليصححه، يؤمن حقاً بأن رزقه في السماء، فلا يعلق آماله بالأرض بين العباد، بل يسعى في الأرض متوكلاً على الله مؤمناً موقناً بأن الله رازقه مهما أخبره الناس أن لا رزق له ولا أمل له، فمعتقداته أكبر من أن يدركها كثير من البشر.

أما عن إدارة النفس اللوامة:

في قسم الأفكار نجد أفكاراً مربكة، تربك صاحبها، مقارنات غير عادلة بينه وبين من هم يتفوقون عنه، أو من هم سبقوه بسنوات طويلة في مشوار النجاح، أفكار مجهولة تربكه عن المستقبل ما الذي سيحل وكيف سيحل وماذا بعد؟ غير تلك الأفكار التي ما زالت عالقة في الماضي، فيبقى يقلب بين صفحاتها ليسأل نفسه لمَ هذا كان؟ ولمَ فعلت فعلتك تلك؟ ولماذا لم تقل كذا وكذا ويا للخسارة ؟!!!

أما في قسم المشاعر فنجد مشاعر مرتبكة، هناك الخوف يصاحبه التوتر والقلق، قليلاً من التفاؤل وكثيراً من التشاؤم، من جهة أخرى نجد كومة من المشاعر التي تتصارع، الحب والكره، الحسد والرضا، الهدوء والقلق، التوتر والطمأنينة، فالكل هنا لديه رسالة يريد أن يقولها، فيهيم صاحبها تائهاً متوتراً قلقاً بينهم لا يدري أيُلام أم يلوم!!

وفي قسم المعتقدات، سنجد كثيراً من المعتقدات المتناقضة، يؤمن بتدبير الله، لكن يؤمن بأن المستقبل مخيف، يؤمن بحفظ الله، لكن يؤمن بأن الناس حسّاد جداً وسيحسدونه على النعم التي يملكها لا محالة، يؤمن بالخير والوفرة، ولكن يؤمن بأن الفرص محدودة، وإن لم تنتهز فرصتك فسيفوتك الكثير، يؤمن بأن الرزق من الله وعند الله، ولكن يؤمن ويتأثر بكلام البشر وتحليلاتهم المحدودة عن الرزق، يؤمن بأن بعد العسر يسراً، ولكن يؤمن بأن العسر مصيبة من الصعب الخلاص منها.

وفي إدارة النفس الأمّارة بالسوء:

عند الأفكار نجد كل تلك الأفكار التي تحث على التمرد، العصيان، فلا يخشى أن يذنب بل وحتى يجاهر بذنبه، ولا يخشى أن يتجاوز القوانين بل حتى يتفاخر بذلك، فيحب أن يعاكس الكل، يعاكس دينه ويعصيه، يعاكس كل القوانين في حياته في كل مكان، فأفكاره تدعمه للعصيان ومخالفة الأنظمة والقوانين والقواعد.

وفي المشاعر، حقيقة لا أستطيع أن أدرك حقاً ما شعورة، ولكن أجزم بأنه يعاني من اضطراب في الشعور لدرجة أنه فقد الإحساس بالشعور، ربما هنا حدثت معركة ما بين المشاعر الجيدة والسيئة، وتوفوا جميعاً - رحمهم الله !!

أما إدارة المعتقدات، فيعتقد أن الكل على خطأ، ويؤمن بنظرية المؤامرة، دائماً يسئ الظن بالجميع لذلك فهو متمرد على الأنظمة والقواعد، يؤمن بأن الحياة ظالمة ولا يؤمن بوجود العدل، وبكثير من الاعتقادات القاسية على النفس.

رأيتَ معي حال الإدارات الثلاثة للنفس، يمكنك الآن من خلال قراءتك أن تستشعر وجود نفسك بينها، أين وجدت نفسك؟

فما يغلب عليك هو ما أنت عليه حقاً، قد تكون صاحب نفس مطمئنة في غالب وقتك، ووجدت نفسك تأمرك بفعل السوء وبعدها لوّامة لما فعلت فتعود لاطمئنانك، لا عيب في التخبط ما بين فصول الحياة، ولكن العيب أن نستمر على الخطأ ونصر عليه، ونرفض أن نعترف بأننا على خطأ أو نبحث عن حل لحالنا يساعدنا.

وعيك للإدارات داخل نفسك، كفيل بمساعدة نفسك المسكينة في الوصول الى حالة الاطمئنان، تأمل حالة الإدارات الثلاث داخلك، ما تصنيفك لها في أي حالة هي الآن؟

سأخبرك بأمر لطيف، مع تأملاتي للنفس وحال النفس، استشعرت نعيم النفس اللوّامة، أتدرك لماذا؟ لأنها هي من تخبرك عن وجود النفس الأمّارة بالسوء، فحين أخطأت كانت نفسك من دعتك لفعل ذلك الخطأ، لحالة فكرية أو شعورية عشتها لحظتها، وبعد أن ذهبت السكرة أتت الفكرة، أتت النفس اللوّامة لتعاتبك على ما فعلت علك تدرك خطأك فتتوب وتعود ترتب ما حل داخل تلك الإدارات الثلاث وتعيد أمن استقرارها وتطمئن.

لا يهمني إن كنت وصلت الى حقيقة مفهوم ومعنى النفس، أو أنني ما زلت أجهل الكثير منه، فكلما بحثت وقرأت شعرت بأنني مازلت أجهل الكثير، لذلك أدركت أن المهم ليس ما أحصله من معلومات بل ما سأصل إليه من نتائج، كيف حال نتائجك؟

سؤال دائماً أطرحه على نفسي، نتائج أفكاري، شعوري، فهي تعكس ما يحدث داخل نفسي، لأعرف بعدها إن كنت بخير أو أحتاج لمساعدة.

دعوني أخبركم بأمر مهم، حين ألمس خربطة مشاعرية تحدث داخل نفسي وأبدأ في رحلة البحث والتنقيب ابتداء من ادارة الأفكار والمعتقدات، وفتح ملفات الذاكرة، أجد أن هناك ملفات في مستودعات مهجورة مغلقة برقم سري قد نسيته، ربما لأنها حدثت منذ الطفولة قبل أن أميز ما معنى الرقم السري، أو أنني نسيتها مع زحمة الحياة وأشغالها، فأعلم حقاً انني لا أحتاج نفساً تلومني على فعل لم أكن أقصد فعله، بل أحتاج نفساً مطمئنة تساعدني على ترتيب فوضى إدارة المستودعات والأرشفة، لنعيد ترتيب ملفات الذاكرة، ونزيح الغبار عن الفساد الذي قد حل بها في يوم لم يكن لنا فيه سلطة على أنفسنا فقد كنا صغاراً.

هنا فقط أطلب المساعدة، أطلبها من الله أولاً فهو مدبري ووليي ووكيلي ومن بيده ملكوت كل شيء، أدعوه مراراً وتكراراً أن يدبرني ويسخر لي ويساعدني على تخطي الأزمة التي أعيشها وييسر لي سبل الخير ويسخر لي عباده الأخيار.

بعدها أعمل بالأسباب التي منحني الله إياها، أقرأ كتاباً، أحضر دورة تعليمية وتطويرية، أو ربما ورشة عمل تحاكي مشكلتي، أو استشارة من مختص عله يرشدني ويختصر طريق البحث، أو أن أحمل نفسي في رحلة للبحث والاستكشاف لأطرح اسئلة على نفسي وأهدأ، وأخوض رحلات من التأمل والتدبر والتفكر إلى أن أجد خيوطاً ترشدني إلى الحقيقة التي أريدها، هكذا هذبت نفسي ومازلت.

عشت فترة طويلة تحت إدارة النفس اللوّامة، فمشاعر القلق والتوتر فتكت بي حتى أن جسدي قد تأثر ونطق من شدة الألم، فظل يصرخ مشتكياً من آلام في المعدة وانتفاخات في القولون وصعوبة في التنفس، وبعد أن أدركت حقيقة مشكلتي بدأت مشوار التهذيب، لا أظن أنني حقاً وصلت لغايتي، ولكن أستشعر كل ذرة تغيير داخل نفسي، فلم أعد تلك القلقة المتوترة الخائفة الغاضبة، يغلب عليّ الهدوء والاطمئنان والسكينة والكثير من الرضا، لا أخفيكم بأن الحياة حين تعصف بي ترتبك إدارتي وتتخربط كثيراً، ربما إشارة بأنني أحتاج للعمل أكثر والتطوير أكثر والاستعداد لمواجهة شتى الظروف، فأعمل على تطوير وتحسين كل العاملين بالإدارات الثلاثة، وتوظيف أصحاب الكفاءات والإنتاجية العالية من أفكار ومعتقدات ومشاعر.

لأخبركم بقصة حدثت معي مرتين في زمانين مختلفين: أولاهما منذ سنوات والأخرى قبل ساعات، لأستشعر بعدها عمق وأثر العمل الذي بذلته على نفسي بأنني الآن أجني الثمار، وسأستمر ما حييت أعمل وأتطور وأتعلم ما دام الله كتب لي الحياة كل صباح.

قبل سنوات عدة وبالتحديد بعد تخرجي من الجامعة، كنت أبحث عن وظيفة لاستثمر فيها علمي الذي تعلمته، وفي كل مرة أُرفَض فيها، أو أخرج دون فائدة أشعر بشعور يأكل صدري من الألم، لماذا وإلى أين أنا ذاهبة؟ لألوم نفسي تارة.. وأتحسر عليها تارة أخرى، فلا أملك سوى الخوف من المستقبل، ونظرة الندرة التي تخبرني بأن الفرص جداً محدودة وأني بطيئة جداً في انتهاز الفرص لذلك فلا فرصة لدي، وأعود إلى بيتي أجر خلفي الأسى والحزن واليأس، وأهرب

من مواجهة الواقع بالنوم لساعات طويلة، وما إن أستيقظ أبحث لي عن فيلم ينسيني مرارة ما شعرت به.

بعدها بسنوات، عشت قصصاً والتحقت بوظائف عدة، تعلمت دروساً هذبتني كثيراً واليوم كنت في مقابلة وظيفية، كان لدي أمل كبير بقبولي، لسيرتي الذاتية المليئة بالعلوم والمعرفة، والمفاجأة أنهم رفضوني، ليس لسيرتي أو معرفتي أو حتى خبراتي، بل لأن هناك من أعرفه يعمل معهم في الجهة نفسها، وهم يرفضون ذلك المبدأ لسبب يعود لهم !!

المفاجأة، وبالرغم من صدمتي لردهم، إلا أنني لم أتأثر شعورياً، رغم أني سابقاً حين كنت حديثة تخرج وسيرتي لا تحمل سوى بياناتي الشخصية، كنت أتأثر وبشدة، واليوم لم يكن من شعوري إلا أن أخبرني أن أردد الحمد لله تكراراً ومراراً فقد صرف الله عني شراً أجهله، وكتب لي خيراً لا أعلمه، فغدوت مطمئنةً راضيةً بما قسم الله لي.

السعي أن تسعى بأرض الله الواسعة تعمل بالأسباب، ونفسك مطمئنة بتدبير الله لك، سييسر لك الخير ويصرف عنك الشر، يتولاك الله، لمَ الحزن؟

أما عن النفس والروح، فلطالما تساءلت أيهما القائد ومن المؤثر وأيهما يتأثر؟

في بساطة الأمر، كلاهما يقود ويتأثر ويؤثر.

بمعنى أن في اللحظات الروحانية، فالروح هنا تتغذى لتشع نوراً، فتهذب النفس، فكلما أضاء نور الروح تأثرت النفس بذلك.

كذلك الحال مع النفس، فحين تقود النفس في زحام الأيام بعيداً عن اللحظات الروحانية، فستؤثر على الروح، فمثلاً النفس المطمئنة مرشدةً للروح، ففي وقت الصلاة تؤجل عملها لتنهض مسرعة لأداء فريضتها قبل فوات وقتها، أما النفس اللوّامة فهي تشتت الروح كثيراً، لتنشغل مع زحمة الحياة وتؤخر الصلاة وتنسى الذكر، وقد تهجر القرآن مع العلم أنها تتألم وتلوم نفسها على ذلك، أما حال النفس الأمّارة بالسوء فهي قد أضاعت روحها، لتجد نفساً بلا روح.

تساءلت كثيراً عن أمر النفس والروح، حين يكون الإنسان بنفس لوّامة أو أمّارة كيف يساعد نفسة؟ من أين يبدأ؟ من عند الروح أم النفس؟

وجدت أن لا فرق بينهما، إن أردت البداية من عند الروح أو النفس فالنتيجة ستكون واحدة.

ولكن أدركت جيداً أن الروح أعمق مكنون داخل الإنسان، فإن صلحت، صلح معها كل شيء من نفس وقلب وعقل وجسد وفكر وشعور.

ومن يصعب عليه الحالات الروحانية لخربطة نفسية يعيشها، فلا مانع من تهذيب النفس أولاً للوصول الى الروح، فبعد تهذيب النفس واطمئنانها.. روح مشعة مبتهجة.

في بدايات مسيرتي مع ذاتي العزيزة، كنت وقتها لا أدرك مكونات الذات، ولا أدرك من أين الطريق، كل ما أدركه انني أحتاج لترتيب فوضى الأفكار والمشاعر التي أعيشها، لتكون نتائجي جيدة، واليوم وأنا أتذكر مسيرتي، أدركت أنني بدأت من النفس، فهذبت نفسي كثيراً ومازلت، ونفسي هي من أرشدتني إلى روحي لأعتني بها جيداً.

رحلتك مع ذاتك هي بمثابة الحلقة المتواصلة، لا يهم من أين تبدأ، المهم أن تبدأ بالطريق الذي يناسبك، وسيرشدك طريقك إلى باقي الطريق، كما حدث معي.

دعني أخبرك سراً جميلاً، قال الله تعالى في سورة الرعد {إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ} إن أردت أن تغير من حالك الذي لا يعجبك فابدأ بنفسك أولاً والله كفيل بالباقي.

3
السـر الثــالث

سر الأفكار

قوة الأفكار، أثر الأفكار، عمل الأفكار، فضاء الأفكار..

أفكار إيجابية، أفكار سلبية، أفكار مثمرة، أفكار خلاّقة، أفكار منتجة، أفكار ذكية، أفكار جديدة، أفكار ذهبية.. وسيل من المسميات الفكرية.

هل تأملت يوماً حال الأفكار، وماهية الأفكار، وقوة الأفكار، ومدى تأثريها وإلى أين تقود؟

أذكر حين كنت في المرحلة الثانوية من عمري، كان كتاب قوة العقل الباطن من الأكثر تأثيراً، وسمعت حوله آراء كثيرة ممن قرأوا الكتاب، ومن بين تلك الآراء التي سمعتها وأدهشتني، قوة تأثير الأفكار على عقلك الباطن، فحين تردد مثلا أنا بخير مراراً وتكراراً ستكون بخير بإذن الله، فسيعمل عقلك الباطن على ذلك.

في الغالب لم تدهشك تلك المعلومة الآن، لما وصلنا إليه اليوم من وعي وتطور ثقافي كبير ولله الحمد، ولكن ما قد يغيب عن الكثير سر تلك الأفكار.

حين سمعت بتلك المعلومة للمرة الأولى، لم أكذبها ولكني دهشت حقاً، وشعرت حينها بصعوبة تطبيقها، فقد أخبرت نفسي عدة مرات في أحد الظروف أنني بخير ولكن لم أشعر بتحسن، فشعرت بأنها معلومة دسمة يصعب هضمها وتطبيقها.

وأعتقد هذا ما يحدث مع كثير من الأشخاص الذين يسمعون بمعلومة رهيبة، يطبقونها بسطحية ويستعجلون النتائج، لييأسوا مسرعين من أن التطبيق لا يعمل، والمعلومة كاذبة فيفقدوا إيمانهم بتطوير ذواتهم.

لنأخذ نظرة سريعة في مسيرة الأفكار ومدى تأثيرها وقوتها، حين تولد لديك فكرة جديدة لنفسك، لأي سبب كان ربما من موقف عشته أو معلومة قرأتها، مثل أنت ناجح، فسيتفاعل عقلك

اللطيف مع هذه الفكرة حين تصديقها، وينتج لك ذلك الشعور السعيد المؤكد لفكرة النجاح، وبعد المشاعر العالية، طاقة عالية ونتائج طيبة.

ولكن السر لا يكمن هنا، السر حين يتكرر ذات المشهد والفكرة والشعور، ليؤكد على عقلك مراراً وتكراراً أنت ناجح، نعم أنت ناجح، حقاً أنت ناجح، ليس بغريب أنت ناجح، فينشأ بعدها المعتقد، والمعتقد أقوى من الأفكار في الأثر.

إن المعتقد بمثابة الشجرة ذات الجذور الثابتة في تربتها، فيعتمد صلاح تلك الشجرة وثمارها من بذرتها، فبذرة شجرة معتقداتك هي أفكارك.

لذلك، حين تتبنى فكرة إيجابية جديدة اليوم، تعاكس معتقداً تملكه، فلن تتمكن من المعتقد بسهولة، سيتطلب منك العمل لعدة أيام لتتخلص من سموم تلك الشجرة الفاسدة وتزرع بذرة جديدة لشجرة طيبة.

دعونا نعد لقصتي حين طبقت تمرين الأفكار، فخطئي حينها، أنني واجهت معتقداتي بفكرة، فغلبت المعتقدات تلك الفكرة، فالثمار نحصدها من الشجر لا من البذور!!

لقلة وعيي حينها استسلمت وتراجعت، ولكن لم أيأس لذلك، فاليوم وصلت لسبب ما حدث معي وقتها لأعي قوة الأفكار، فهي بذرة المعتقدات وعلاجها.

بمعنى أنك وأن أردت زراعة معتقد جديد مثمر، فتبدأ بتبني فكرة جديدة مثمرة وتؤكدها يومياً على عقلك لمدة لا تقل عن واحد وعشرين يوماً حتى ينشأ ذلك المسار العصبي المسؤول عن هذا الفكرة ليحولها إلى معتقد مثمر بمشاعر جيدة.

وإن أردت أن تتخلص من معتقد قديم أدركت أنه سلبي وثماره فاسدة، فعلاجها كذلك فكرة، فأهم خطوة قد اجتزتها حين سلطت على ذلك المعتقد الضوء وأدركت أنه مضر بصحتك لتقتلعه من جذوره، وتزرع مكانه فكرة تعاكسه في المعنى والنتيجة.

فمثلاً، أدركتَ أنك تعتقد أنك شخص غبي، فمهما كانت فكرت أنك ذكي فالمعتقد سيغلب فكرتك الضعيفة، كل ما عليك بعد إدراكك لمعتقدك، أن تركز على الفكرة المعاكسة وهي أنا ذكي، ليس تركيزاً مبهماً لا شعور معه، بل تركيز على مواطن ذكائك التي تدركها، إلى أن تشعر بمشاعرك قد تفاعلت، مراراً وتكراراً لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع، لتجد نفسك قد تحررت من معتقد هالك، وبدأت بتبني بذرة جديدة ستزهر ثمارها في حديقة حياتك.

وأما عن العلاقة ما بين الأفكار والشعور والمعتقدات، فهي علاقة تكاملية، الكل يقود والكل يؤثر ويتأثر.

بمعنى الفكرة تولّد الشعور والمعتقد.

المعتقد أقوى من الفكرة والشعور.

والشعور مترجم للفكرة والمعتقد.

ولأوضح لكم، الفكرة تحرك كيمياء الدماغ لينتج الشعور بعدها، وبذرة المعتقد كانت فكرة قد تبنيتها يوما وأكدتها لعدة مرات إلى أن نشأ لديك المعتقد الثابت.

وأما المعتقد فسيغلب كل أفكارك الصغيرة والجديدة مهما حاولت تحسين أفكارك ومشاعرك بطرق مادية أو نفسية، ستجد المعتقدات تتغلب عليها؛ مثل الذين يكرهون الضحك أو لحظات الفرح لاعتقادهم بأن بعد الفرح حزن وبعد الضحك بكاء، وفي الغالب سيحزنون ويبكون مهمها حاولوا إصلاح مشاعرهم وأفكارهم؛ فالمعتقد أقوى.

والشعور مترجم لكل أفكارك ومعتقداتك، فإن أردت تقييم أفكارك ومعتقداتك فراقب شعورك.

إن المعضلة ليست في كيفية تحرير المعتقدات السلبية، بل كيفية الكشف عنها، فقد نتبنى معتقدات سلبية كثيرة تجاه أنفسنا والحياة والآخرين تفسد علينا لذة الحياة الطيبة، ونحن لا ندرك بأن علتنا في تلك المعتقدات الفاسدة، بل وقد يصل بنا الحال إلى إنكارها وتجاهلها.

لذلك فأول طريق لكشف المعتقدات يكمن في المشاعر، بماذا تشعر؟ ولماذا؟

ردد ذلك السؤال على نفسك يومياً قبل أن تنام، وأجب عليه دون هروب أو تجاهل أو حتى إنكار.

لا تخجل من الإفصاح عن مشاعرك، فهي الطريق للعلاج والتحرر، أتشعر بالكره، الحسد، الغيرة، النقص، الألم، الحزن، الفقد، التعلق، الخجل، الغضب أو أي من المشاعر السلبية؟

عبّر وعلل، عبر عن شعورك وأذكر السبب بعدها، ستجد نفسك وكأنك تمسك بخيط يسحبك الى داخل حقل ملئ بالثمار ذات الأشجار السامة، فتتفاجأ وتتعجب وتتساءل من أين لي

هذا؟

إنها من ترسبات الحياة، لا تثقل على كاهلك وتلم نفسك، ففي طفولتك قد تبنيت ملايين الأفكار التي أنتجت ملايين البذور، وزُرعت داخلك دون أن تدرك أو تعي بذلك، واليوم أنت المسؤول الوحيد عن حقل معتقداتك وبيدك القرار، أتعالج وتصلح، أم تكابر وتهمل؟

ليس مهماً متى وأين وكيف اكتسبتها، المهم اليوم هو ما تملك حقاً من معتقدات، وهل هي صالحة أم فاسدة تحتاج لعلاج وإزالة!!

ففضاء الأفكار ملئ جداً بملايين الأفكار، وبملايين التصنيفات، أنت اليوم واعٍ بما يكفي لتنتقي بوعي أفكارك الخلاّقة وتتبناها الى أن يتشكل المعتقد الذي سيمنحك شعوراً جيداً ويتغلب بعون الله على كل الأفكار السامة الدخيلة.

وفي هذا الصدد، دعوني أحدثكم عن قصتي مع فكرة تأليفي لهذا الكتاب الفريد، كنت قبل فترة قد آمنت بأنني أحتاج الى أفكار جديدة مميزة، جلست في مكان هادئ أجتمع مع أفكاري وأتحاور معها، علني أجد ضالتي، ولكن النتيجة لا شيء، لم أيأس واتجهت إلى قائمة المهام المعلقة أمام مكتبي اللطيف في غرفتي الجميلة، أخذت بإحدى ورقات الملاحظة، وكتبت فيها (فكرة جديدة أنا بطريقي إليها) وعلقتها في اللوحة لتذكرني يومياً بها.

ظلت الورقة لعدة أيام تذكرني بالبحث عن تلك الفكرة، ولكن لا جدوى من الأفكار، لم يكن الأمر سهلاً ولكنني فعلتها بعد عدة أشهر، حين كنت أفكر في تطوير عملي، تأملت عدد الدورات التي قدمتها بشتى مواضيعها الواعية، وتلك الاستشارات التي تردني بشكل يومي، كيف لي أن أرتبها وأطرحها بطريقة مبتكرة جديدة؟!!

طبعاً كتاب، وليكن عنوانه القوى الكامنة ومحتواه تلك القوى، قوة الروح النفس الأفكار وغيرها، سجلتها كملاحظة وعلقتها بجانب ذلك التوكيد الحبيب، وبعد بضعة أيام كنت أتأمل أصل الحياة الطيبة، وجدتها في تلك القوى التي أعمل عليها لتطوير الذات، فتعجبت بالرغم من وضوح طريقها وسهولة الوصول اليها، إلا أنني وجدت الكثير فاقداً لأسرار تلك الحياة الطيبة، لأعلم يقيناً بأن تلك القوى هي أسرار الحياة الطيبة.

فوراً ودون تردد، استبدلت تلك الملاحظة للمشروع القادم من كتاب القوى الكامنة، إلى كتاب تسعة أسرار لحياة طيبة، وسيتضمن فصولاً في كل فصل سأفصل فيه سراً من أسرار هذه الحياة الطيبة.

لم تنته القصة هنا بعد، فخلال عملي على الكتاب ووقت التأليف، كنت أفكر بمحتوى الكتاب وما الذي يجب عليّ إضافته من فصول أو أفكار تزيد من قيمته المعرفية، تيقنت بأنني سأصل لفكرة لا محالة، وقررت أن أركز الآن على التأليف.

وأثناء تأليفي، وفي أحد الأيام قررت أن أشارك أصدقائي على أحد حساباتي في وسائل التواصل الاجتماعي، روتيني اليومي الرهيب من تمارين سلوكية وكمعلومة علها تنفعهم كما نفعتني، وتضيف لحياتهم الشيء الجميل بوفرة كما حدث معي، لأتفاجأ بعدد التفاعل عليها، وتزورني تلك الفكرة الرهيبة المتزينة بالحسن والجمال، أن أضيف فصلاً كاملاً لطريق الحياة الطيبة، كي أجمع ما بين المعلومات والتطبيق على أرض الواقع، ليصل القارئ في بداية الأمر إلى الأسرار التي يريد أن يصل إليها، ثم يخوض تجربة الحياة الطيبة عملياً.

أشعر باليقين بأنك ستنتفع بحول الله وتوفيقه من كتابك هذا الذي تقرأه الآن، إن لم يكن من تلك المعلومات التي طرحتها لك، فسيكون من الطريق الذي جهزته لك.

فبكل بساطة بداية هذا المشروع المميز كانت بنية، ففكرة، فسعي بعمل ثم نتيجة، وهكذا هي الحياة لمن يريد أن يحيا بطيبها.

كما أذكر يوماً في بدايات تدبري وتفكري حول قوة الأفكار ومدى تأثيرها، كتبت مقالة لمدونة ديباجة الثقافي بعنوان (فضاء الفكر)، تكلمت فيها عن معنى ذلك الفضاء وكيف لنا أن نلتقط الأفكار.

إن فضاء الأفكار ملئ بأفكار ذات طاقات وتصنيفات متعددة، نلتقط أفكارنا منها ونتبادل أفكارنا مع من هم في دائرة طاقتنا ووعينا من خلالها، أي بمعنى أن تطلق فكرة أو تفكر بفكرة يلتقطها غيرك من مكان آخر، ليس سوى أنكما مشتركان في الوعي الفكري نفسه، فحدث ذلك التبادل الفكري فيما بينكما.

لأبسطها لكم أكثر، أذكر في أول شهر من تخرجي كنت مندفعة جداً تجاه الحياة، حالمة متحمسة شغوفة متأملة، فوراً بدأت أفكر بفكرة مشروع جديدة لم يسبقني إليها أحد، وبدأت برحلة

التفكر والعصف الذهني، لم تكن رحلة طويلة أو شاقة، التقطت فكرة رهيبة بسرعة دون عناء لمشروع لم يخطر على بال أحد.

أذكر أنني فتحت مستنداً على جهازي خاصاً بالمشروع على أمل تطبيقه، لأسرد فيه تفاصيل المشروع من منتجات وتسعيرات.

ثم ماذا؟ توقفت عن العمل والسعي.. لا أفهم تفكيري حينها هل كنت أعتقد بأن المشروع سينفذ نفسه أم أنتظر من ينفذه لي؟

ولكن كانت المفاجأة وبعد فترة قصيرة جداً من تبني فكرتي الرهيبة، إذ بمشروع قد طُبق على أرض الواقع وبالأفكار نفسها التي قد رتبتها دون تطبيق، نعم قد سرقت أفكاري ولكن لا أحد يلام على السرقة غيري، فالحماية الوحيدة لأفكارك من السرقة هي في التنفيذ.

صحيح أن هناك من سيقلدك بعد التنفيذ، لكن هذا لا يهم.. فتقليد الأفكار يختلف عن سرقتها.

تقليد الفكرة لا روح فيه، لذلك دائماً المنتجات المقلدة تشعرك بالعار، فلا أحد يتباهى بشراء منتج مقلد، ما يهم هو الأفكار لأن الفكرة تحمل معها قيمتها التي إن تبنيتها وبدأت تعمل بها، ستعمل لتولد لك ملايين الأفكار المتفردة والتي من خلالها ستحافظ على تطورك وازدهارك، بل وحتى تميزك في المجال الذي تعمل فيه.

درب نفسك على التفكير البناء، فالتفكير كالعضلة في الجسد تحتاج إلى تمرين وممارسة ليقوى، ولأساعدك في ذلك طبق معي ما سأقوله لك:

أولاً: راقب أفكارك:

لمدة لا تقل عن أسبوع راقب أفكارك، عند الاستيقاظ، وقت الإفطار، وأنت في دوامك، عند عودتك من دوامك، وأنت بين عائلتك، وأنت بين أصدقائك، عند فرحك أو حزنك، وعندما تضع رأسك على وسادتك لتنام.

خصص لك دفتراً صغيراً إن كنت ترغب، أو استعن بملاحظات جهازك الذكي، لتسجل في كل فترة من الفترات ما كنت تفكر فيه، وكأنك مراقب على حالة طُلب منك تتبع تصرفاتها.

ثانياً: قيّم:

بعد كشفك لأفكارك الآن أنت بيدك التقييم، كيف رأيت أفكارك معظم الوقت؟ بماذا تفكر؟ بمن؟ ولماذا؟ وما هي مشاعرك؟

أجب على كل تلك الأسئلة لتعي حقيقة أفكارك السائدة، أهي سلبية أم إيجابية؟

وقد تقودك أفكارك إلى معتقداتك التي في الغالب لا تدركها؛ فهي قد زرعت في تربة اللاوعي في زمن ربما قد نسيته.

ثالثاً: خطط:

الآن أنت واعٍ بما يحدث داخل جمجمتك اللطيفة من عصف في الأفكار، بيدك التغيير إن كنت راغباً في ذلك، كل ما عليك أن تنوي أولاً مستعيناً بالله على نية التغيير بلطف، والبدء بتمرين العقل على كيفية التفكير البناء.

رابعاً: نفّذ:

اختيار الأفكار البنّاءة ليس بالأمر الصعب أو العسير أو حتى المعقد، إنها من أبسط المهام، فكلنا قد وصلنا الى درجة من الإدراك في التمييز بين الجيد والسيئ، الإيجابي والسلبي، الصالح والفاسد، ستميز الأفكار الجيدة ذات الطاقة العالية والنتائج المثمرة، وربما ستجدها تتجول حولك بين عقول الآخرين من حولك في عالمك الحقيقي داخل دائرة حياتك، أو عالمك الافتراضي داخل دائرة أجهزتك الذكية، لتلتقط منهم أفكارهم التي ينشرونها للعالم، كمن يخبر الناس عن أفكاره في عنايته الشخصية لجماله أو لصحته أو لثقافته أو لمهنته أو لأي مجال، ركز عليها في تفكيرك واحرص على تطبيقها.

قد تعتقد أن التطبيق في بداية الأمر صعب؛ خاصة وإن كنت حديث عهد بتطوير ذاتك، وفي واقع الأمر هو أيسر من أن يكون يسيراً، سهل سلس في التطبيق، والأروع من هذا كله نتائجه الشعورية التي ستلاحظها تلامسك وتعانقك بكل حب.

لا تستسلم وقت تطبيقك، ولا تستعجل النتائج، وأرجوك أن تطرد كل فكرة سلبية تخبرك بأن لا جدوى من ذلك ولا فائدة؛ هيا نعد الى سباتنا الذي كنا فيه، ثق بالله ثم نفسك واعمل بالأسباب مستعيناً بالله على إنارة عقلك وفكرك ودربك لترتقي وعياً.

أذكر في إحدى الاستشارات التي وردتني، كانت تتساءل لماذا لا تتفاعل شعورياً مع كل ما تطبقه من تمارين سلوكية، بالرغم من أنها كانت تمارين فعالة جداً في الأثر، ولكن ما زال الحزن مسيطراً عليها يأمر وينهى فوق رأس المشاعر التي تعمل تحتها طائعة.

والسبب في ذلك أنها لم تتفاعل مع التمارين فكرياً، فالمشاعر تحتاج الى أفكار ومعتقدات لتتفاعل وتشعر بها، فالمشاعر هي روح الأفكار والمعتقدات، فتطبيقك للتمارين يعني استحضارها فكرياً وتصديقها، وإعادة الكّرة أكثر من مرة في أكثر من يوم، إلى أن تتفاعل مشاعرك معها، بل وحتى تكبر الفكرة فتكون معتقداً.

تذكرت قصة قد عشتها شبيهة جداً باستشاراتها، في إحدى ورش العمل التي حضرتها سابقاً لتطوير الذات، كنت قد تعلمت تمريناً قالوا عنه إنه فعال للغاية، وهو تمرين الامتنان، أي أن تعدد نعمك يومياً صباحاً ومساءً كتابة إلى أن تشعر بها، لم تثرني المعلومة أبداً فقلت في نفسي حينها لم يأتوا بالجديد فهي بمثابة ترديد الحمد لله مع أذكار الصباح والمساء.

بدأت بالتطبيق لكن دون تصديق أو حتى تفاعل، كنت أطبق التمرين يومياً وأشعر داخل نفسي بأنني أتصنع، أكتب امتناناً على أشياء لا أشعر بامتناني لها، ولكن ما دفعني لأن أكمل هو أثر ذلك التمرين على صديقاتي من تلك الورشة، كيف تغيرت مشاعرهن وتطورت، أدركت أنني اطبق التمرين بطريقة خاطئة حرمتني من لذة النتيجة، بدأت بعدها بتطبيق التمرين في ذكر كل نعمة أنا حقاً ممتنة لله عليها، وبدأت بعدها أشعر بمشاعر هادئة يتخللها ذبذبات بسيطة من الانتعاش فرحاً.

واظبت على ذلك التمرين لعدة أشهر تجاوزت السنة دون توقف، وكنت أتنقل من دفتر إلى دفتر، فحين تنتهي أوراق الدفتر الذي كنت أكتب عليه أنتقل لدفتر آخر وأبدأ من جديد، إلى أن أتى ذلك اليوم الذي انتهى فيه أحد دفاتري وأقرر أن أتوقف عن تطبيق التمرين لزعمي بأني قد اكتفيت ولا حاجة له بعد الآن.

وفوراً بدأت أشعر بخربطة شعورية أجهل سببها، ودخلت بعدها بدائرة من الفوضى المشاعرية أدخلتني في كثير من الخلافات العائلية، كنت في حالة استغراب لمَ كل هذا؟! أصبحت شخصاً ناقداً محتجاً معارضاً، بعد عدة أشهر قليلة قررت أن أذهب مع عائلتي إلى المزرعة لعدة أيام كي أهدأ وأفهم ما علتي.

إن أول قرار اتخذته في رحلتي تلك أن أعود إلى روتيني اليومي، شعرت بأني أفتقده، وفعلاً عند عودتي إلى بيتي نفذت ما قد قررته حقاً وبدأت منذ صباح اليوم الثاني بتطبيق روتيني الذي اعتدته وكان من بينها تمرين الامتنان.

من اليوم الأول ومن أول تطبيق صباحاً، لمست أثره شعورياً بشكل فوري، شعرت بمشاعري وكأنها متعطشة متلهفة لمن يدبرها ويديرها ويحسن التعامل معها، منذ أن قطعت عنها تلك العادة الجميلة جهلاً مني بأهميتها ومدى تأثيرها النفسي والشعوري، لأدرك بعدها أني ومهما بلغت من الوعي فقد تتوه أفكاري ومشاعري إن تجاهلت إدارتها وتهذيبها وتذكيرها.

فالامتنان هو تهذيب للنفس في تذكيرها بكل النعم التي تحيط بنا، الظاهرة منها والباطنة، والتي قد نعلمها أو لا نعلمها، فقد نجحد كل تلك النعم لمجرد حدث سلبي عابر قد مر بنا.

> دعني أخبرك سراً لطيفاً، أنت الآن شخصٌ واعٍ لعيش حياة طيبة مع بنات أفكارك.

4
الســر الرابــع

سر المشاعر

هل تستطيع فهم مشاعرك؟ ترجمتها وتفسيرها؟

هل يمكنك التعبير عن مشاعرك بوضوح؟

هل تعاني من فوضى مشاعرية بلا سبب؟

هل تخجل من مشاعرك وتخفيها؟

ربما اجتاحتك فوضى مشاعرية في أحد الأيام، دون أن تدرك السبب، حزن مفاجئ، ضيق، قلق، لا لشيء بل ربما شعور لا تستطيع ترجمته.

ومن زاوية أخرى، ربما قد تعتريك نوبة بكاء بسبب موقف أو أزمة تعيشها، وتحبسها داخل نفسك قائلاً لها: لا داعٍ للبكاء أنت أقوى من ذلك، البكاء للأطفال.

إن المشاعر من أصدق ما يظهر لك على السطح، لا تتجاهل أي شعور كان سلبياً أم إيجابياً، دعه يطْفُ على السطح وتصالح معه، وابحث عن مصدره.

أكثر ما قد يرهق الكثير ليدخل بعدها في ممرات ضيقة من صعوبات لأزمات على مستويات عدة منها الصحي والنفسي والفكري، هي في إنكارهم لمشاعرهم، ربما لعجزهم عن ترجمتها أو فهمها، أو خوفاً من مواجهتها والاعتراف بها.

قد تعجز عن ترجمة مشاعرك وقتها، ولكن الأكيد أنك تستطيع أن تحدد هل هي مشاعر إيجابية أم سلبية، أتشعر بشعور جيد أم سيئ؟ أتشعر باتساع أم انقباض؟ تستطيع أن تحدد بالضبط ماهية الشعور ليتسنى لك تشخيص شعورك.

لا يدرك الكثير أهمية الشعور، فالمشاعر هي سر الحياة الطيبة، لتحيا حياة طيبة عليك أن تصل إلى مرحلة من الاستقرار الشعوري، ولكي تصل الى ذلك الاستقرار عليك بعدة مهام، ولكن قبل أن أحكي لك المهام دعني أخبرك عن أهمية المشاعر.

إن المشاعر هي بالأصل نتيجة، تنتج من أفكارك ومعتقداتك، فلكي تقيّم حال أفكارك ومعتقداتك، قيم شعورك، فمشاعرك هي المترجم لما يدور داخلك من أفكار ومعتقدات.

كذلك الحال لردود فعلك المشاعرية، فحين تتعرض لموقف ما، أياً كان الموقف، فما سيكون ردك على ذاك الموقف من شعور، هو انعكاس لما تحمل من أفكار ومعتقدات.

فمثلاً، تعرضت لأزمة مالية أدت بك للإفلاس، بعدها أصبحت تفكر بأنك شخص فاشل، لا فائدة منك والكل أفضل منك، إلى أن يبدأ شعور العار يتضح لك، ما إن تتعرض لموقف من شخص ذي أخلاق سيئة، يريد أن يوقعك في مصيدته ليشمت بك أو يتنمر عليك، حتماً ستكون ردة فعلك شعوراً سلبياً، ربما شعور بالعار والخجل، أو ضيق وغل وحقد عليه ورغبة في الانتقام.. أو أياً ما كان ذلك الشعور، فنتيجة الشعور هي في الأصل انعكاس لأفكارك التي كنت تفكر فيها عن نفسك وتخاطب بها نفسك، لذلك تفاعلت مع الشخص السلبي ووقعت فريسة سهلة في مصيدته.

في مشهد آخر، فُصلتَ من العمل، بعد فصلك جلست جلسة هادئة مع نفسك لتبحث عن السبب وتصحح الخلل وتبدأ بداية جديدة، أدركت أنك تعلمت الدرس من فصلك، استجمعت قواك وآمنت جداً بأنك قادر على النجاح من جديد ما دمت تسعى، فسيسوق الله لك رزقك إليك لا محالة، وفي طريقك في حياتك، التقيت بأحد الأصدقاء وكان يحمل معه مصيدته الخاصة يبحث عن فريسة يصطادها بسلوكه السلبي، وبدأ يحاول أن يشمت بك أو يسخر، ليكون شعورك حينها برداً وسلاماً.. وربما لا تدرك حتى أنه يحاول أن يوقعك في فخه، فمشاعرك مازالت في حالتها الطبيعية برداً وسلاماً مطمئنة هادئة راضية بما قسم الله لها، متوكلة ساعية في الأرض خيراً، وهذا هو انعكاس لأفكارك ومعتقداتك تجاه نفسك والموقف.

لذلك في المرة القادمة، حين تجد نفسك غاضباً أو حزيناً بسبب تنمر أحد الأصدقاء عليك، اسأل نفسك وقتها، لماذا أشعر بهذا الشعور؟ لماذا غضبت أو حزنت على قوله أو فعلته؟ ما القيمة التي ارتبكت داخلي؟ ما الشيء الذي أزعجني؟ هل حقاً أن أقر بذلك عن نفسي دون أن أدرك؟ هل أشعر بالعار تجاه نفسي؟ هل أنا واثق بنفسي كفاية؟

توقف الآن عن القراءة واستحضر موقفاً مع شخص تأذيت منه شعورياً، واسأل نفسك هذه الأسئلة وأجب عليها.

في أغلب الأمر إن كنت بالتحديد صادقاً جداً مع نفسك، ستجد أنك في حين تتفاعل بصورة سلبية مع من يحاولون أذيتك، أنك أنت في عمقك تقر بذلك ولكن تخفيه أو ربما تتجاهله أو تنكره، ليظهر لك شخص يذكرك بما أخفيته عن نفسك، فيخرج صارخاً محتجاً غاضباً وربما حزيناً على السطح.

لذلك أقول، المشاعر صادقة اسمع لها، وما خلف المشاعر هو سر للحياة الطيبة.

من منا لا يريد أن يصل إلى السلام الداخلي وعيش السلام الداخلي؟! إن السلام الداخلي لو تأملنا؛ حالة في توازن المشاعر، هدوئها، أمنها، استقراراها، واطمئنانها.

عكس السلام حرب، وحرب المشاعر في اضطراباتها وصراعاتها، اضطراب من قلق، توتر، خوف، حزن، غضب، غيرة، حسد وحقد، أو صراع ما بين الحب والكره الاطمئنان والقلق، فيظل صاحبها متذبذباً بينها، فهو يعيش حالة سلام يوماً وحالة حرب يوماً، وحالة من الفوضى والخربطة المشاعرية أياماً.

أجد أن المشاعر هي بمثابة الثمرة، فلكي تقيم الشجرة وتربتها وزارعها، انظر إلى ثمارها؛ هل هي طيبة أم فاسدة، ولكي أصلح الفاسد منها عليّ أن أتخلص من تلك الشجرة من جذورها، وأزرع مكانها بذرة صالحة تنمو بعناية من زارعها إلى أن تكبر وأجني ثمارها الطيبة.

فجذر المشاعر هي الأفكار، وشجرتها المعتقدات.

كلانا قد تعرض إلى مواقف صادمة وربما مؤلمة منذ طفولتنا إلى يومنا هذا، ولا يحق لي أن ألوم نفسي على معتقد سلبي نشأ في فترة كنت طفلة، أو فترة كنت لا أعي جيداً، المهم الآن أنا واعية وأدرك ما عليّ فعله، ما دمت أملك اليوم فهناك فرصة جديدة أن أحيا حياة طيبة، لم يفت الأوان بعد!!

دعني أخبرك في البداية بالمهام التي ستساعدك، بعد توفيق الله، على كشف مشاعرك وإدارتها:

1. لمدة ثلاثة أيام، راقب مشاعرك، مجرد مراقبة، وسجل ما تلاحظه، المهم هنا أن تكون صادقاً مع نفسك، إن كنت حقاً تريد أن تساعد نفسك في ضبط مشاعرك فعليك أن تكون صادقاً مع مشاعرك، هل شعرت بالكره؟ الحسد؟ الغيرة؟ رغبة في الانتقام؟ سجل فقط ما تشعر.

2. بعدها ولمدة ستة أيام، راقب شعورك ولكن اتبعه بالفكرة التي جلبت لك الشعور، بمعنى: غضبت وسبب الغضب، تأخر زوجي عن البيت لساعة متأخرة من الليل، والفكرة التي ما إن راودتني حتى أغضبتني أنه لم يعد يشتاق لي أو يحب أن يسهر معي فغضبت، وهكذا لمدة ستة أيام، سجل شعورك والفكرة التي جلبت لك الشعور.

3. بعدها ولمدة تسعة أيام، قارن بين أجوبتك في الأيام الماضية ولاحظ ما الشعور المتكرر؟ ما الفكرة المتكررة؟ وفي كل يوم اجلس مع نفسك لمدة لا تقل عن ساعة واكتب ثلاثة احتمالات؛ كقصة تفصيلية حدثت معك ربما في طفولتك أو أحد فصول حياتك، تسببت في نشوء هذا المعتقد الذي جلب لك هذا الشعور.

وفي كل يوم تكلم عن شعور إذا لاحظت أنك تحمل أكثر من شعور، ولا مانع من تكرار الشعور في أكثر من يوم إن رغبت، فمثلاً لو لاحظت أن القلق سائد على مشاعرك، اكتب ثلاث قصص ممكن أنها حدثت في حياتك من طفولتك إلى اليوم تسببت في عقدة القلق وأصبح اليوم يلازمك القلق المزمن، المهم أن تكتب قصة بتفاصيلها.

4. بعدها ولمدة ثلاثة أيام، أريد منك أن تمارس على الأقل ثلاثة مما سأقترح عليك الآن (رياضة، تأمل، سباحة، رسم، كتابة، غناء، رقص، تلوين، طبخ، أو أي هواية تحبها يتخللها نشاط ذهني أو حركي) واستمر عليها لمدة ثلاثة أيام بالتزام.

ما فعلته معك هي خطوات يسيرة للكشف والتحرير، نتائج التمرين تختلف باختلاف استعداد وجاهزية الشخص ومدى دقة تطبيقه، المهم أن تطبق، فكل ما ستطبقه سيعمل حتى إن كنت لا تدرك ذلك الآن، على الأقل ستكون واعياً بمشاعرك بعدها، وستنتبه بعد كل شعور سلبي يعتريك أن هناك فكرة سلبية أو معتقداً سلبياً يحتاج للكشف والتحرير.

فمراقبة الشعور هي أولى مراحل الإدراك، والبحث عن الفكرة التي خلفها ثاني درجات الإدراك، وأما عن البحث فيما وراء الفكرة فهي أعمق مرحلة للوعي والإدراك بجذور معتقداتك، وآخرها تحرير المشاعر التي ندركها الآن أو ربما دفنت بمقابر النسيان ونسينا أن نحررها، واليوم هي مشاعر سلبية مزمنة نعجز عن ترجمتها.

لا عيب في عجزك عن ترجمة مشاعرك، فقد يكون الأمر بكل بساطة، كتمانك لحزن أو موقف قد أزعجك، فحبست شعورك وكتمته داخلك ظناً منك أنك ستنجو منه، ولكنك ما نجوت.

وعيك بالمعتقد فكشفك عنه بحد ذاته علاج، فمن لحظة وعيك وإدراكك للمعتقد الذي تملكه فقد عالجت نصف المشكلة، النصف الآخر في تبني فكرة جديدة إيجابية لغرسها كمعتقد، وسأشرح لك تمريناً يساعدك في تحويل الفكرة إلى معتقد، بعدها نحرر كومة المشاعر السلبية التي تراكمت واحتبست داخلنا بسبب كتماننا لها لسنوات وإنكارها.

تحرير المشاعر ليس بالشيء الصعب أو المعقد كما يعتقد الكثير، هو بكل بساطة تفريغ طاقة الشعور، أي إن المشاعر السلبية تحمل معها طاقة سلبية إن حبسناها داخلنا سنتأذى لا محالة، ستؤذي النفس بفوضى المشاعر، والجسد بالأمراض.

ولكي أحرر هذا الشعور عليّ أن أبذل جهداً لأخرج هذه الطاقة من جسدي، فكما ذكرت لكم سابقاً بعضاً من التمارين المساعدة، هي في الأصل تساعد الجسد في التخلص من طاقة الشعور إلى أن يتحرر الجسد منه تماماً.

دعوني أخبركم بمعلومة لطيفة، كنت سابقاً حين أشعر بضيق وأفتح المصحف تلبية لصوت أسمعه داخلي يحتاج أن يقرأ القرآن، ما إن أبدأ بالتلاوة إلا وتعتريني رغبة في البكاء، وإن سألت عن السبب قالوا لي ربما تكون بسبب عين أصابتك أو حسد وهذه هي الأعراض، لا أخفيكم أمراً أنني كنت مصدقة لهذه المعلومة لسنوات عدة، إلى أن أتى اليوم الذي بدأت أفهم تركيبة المشاعر وعملها وتأثيرها، علمت وقتها أن هناك أفكاراً ومعتقدات ربما لا نستطيع أن ندركها أو نفهمها، ولكن من اللحظة التي يظهر لها نقيض في السطح يمس هذه الأفكار والمعتقدات نبدأ نشعر برغبة في البكاء؛ لنتحرر من طاقة هذا الفكرة أو الشعور، وهذا هو سبب شعورنا بالراحة بعد أن نبكي، بعدها حصل لي مرة وفتحت المصحف وقت ضيقي وبدأت أقرأ إلى أن شعرت فجأة برغبة في البكاء، فبكيت وبشدة، سمحت لنفسي أن تبكي وتتحرر، علمت أنني وصلت إلى آية حررت هذا الشعور السلبي المدفون داخلي الذي لا أعلمه، وبعد أن انتهيت من البكاء رجعت إلى آخر آية

قرأتها، فوجدتها قد ذكر الله لي سبب حزني وضيقي، أو إن صح التعبير سبب مشكلتي، لذلك وبشكل لا واعٍ بكيت فتحررت، تحرري لم يكن على الصعيد الشعوري فقط، بل حتى على صعيد أفكاري ومعتقداتي التي كنت أحملها تجاه تلك المشكلة التي كنت أعاني منها لسنوات طويلة، فبعد أن علمت السبب بطل العجب.

ولا يعني كلامي أنني أنكر وجود العين والحسد، هي حق ولكن علاماتها أدق وأعمق، ولاحظت الكثير حولي قد ربطوا كل شيء بالعين والحسد، حتى أنهم دخلوا في زنزانة من الخوف والشك، لدرجة أنهم نسوا أن يستشعروا لذة النعم التي منحها الله لهم من شدة خوفهم من العين والحسد، وللأسف هم أكثر الناس عُرضة للحسد والعين، فخوفهم طاقة سلبية مدمرة.

وفي هذا الصدد دعوني أخبركم أمراً.. إن كنت تجد نفسك تخشى العين والحسد لدرجة الوسواس أو حتى الهلع، فإن حفظ الله أقوى من طاقات الجن والإنس، وإن اجتمعوا، واجه نفسك وحاججها، كيف لك أن تخاف من أن تصاب بالعين أو الحسد وأنت تحفظ الله ملازماً لذكرك لا تنساه أبداً؟ هل تشك في حفظه؟ أم أنك تؤمن بأن الجن والإنس أقوى؟ إذاً لمَ الخوف وأنت في أمان الله وحفظه؟

كن صادقاً جداً مع نفسك لتحررها من تلك الزنزانة التي سجنت نفسك المسكينة داخلها، وحدث بمنعمة ربك التي وهبها لك.

وأما عن تحويل الأفكار إلى معتقدات، وذلك بأسط وأيسر تمرين محبب إلى قلبي، ألا وهو تمرين اللغة الإيجابية، أي بمعنى أن تنتقي لنفسك جملة إيجابية ترددها لنفسك ويستحسن أن يكون بصوت مسموع، إلى أن تشعر بها، لمدة لا تقل عن 21 يوماً، حتى ينشأ لديك المسار العصبي الخاص بهذه الفكرة ويتكون لدينا معتقد لطيف جميل يليق بك.

مثلاً: وددت أن تثبت داخل نفسك أنك شخص ناجح، كل ما عليك هو أن تصوغ لك جملة إيجابية (مثل: أنا ناجح، أو أنا في طريقي إلى النجاح، أو أنا أسمح للنجاح أن يكون من نصيبي) المهم جملة تتفاعل معها شعورياً، رددها طيلة الواحد والعشرين يوماً لمرات ومرات إلا أن تشعر بها.

المهم هنا هو الشعور، فالشعور هو إشارة لوجود الفكرة، إن لم تشعر بالجملة فكل ما عليك فقط إعادة صياغة الجملة، إلى أن تصل إلى الجملة التي تشعر بها حقاً.

وعلى هذا الصدد دعوني أخبركم بقصة حدثت معي قبل أن أدرك مدى تأثير الأفكار علينا، سواء الخارجية أو التي تدور داخل أنفسنا الرهيبة.

في أحد فصول حياتي الحزينة، كنت أمر بظرف أنهك نفسيتي حزناً، وكنت وقتها حزينة بائسة من نفسي والحياة، لا أنسى أبداً ذلك اليوم والموقف والجملة التي أخبرتني بها أختي الحبيبة سارة، حين قالت لي بصوتها الحنون جداً (أنتِ قوية ستتخطي الأزمة) ولم أشعر بأنها كانت مجرد مواساة أبداً، بل كانت الجملة تحمل معها نبرة الواثق بما يقول.

هي غادرت إلى بيتها، وجملتها بقيت معي ليلتها، تلك العبارة حركت داخلي أمواجاً من المشاعر والتساؤلات، أحقاً أنا قوية، أحقاً هذا ما يرون، أحقاً أنا أستطيع التجاوز؟

تفاعل شعوري مع تلك الجملة البسيطة بالمعنى والنطق، ولكن كانت عظيمة جداً بالشعور، بدأت كل يوم أفكر في تلك العبارة التي هزت أعمق نقطة ضعف داخلي، وكلما شعرت بالهزيمة تلك، تذكرت ما قالته لي، لأستجمع قواي، بعد عدة أيام أعتقد أنها كانت شهراً، لاحظت تغيراً جذرياً رهيباً في حال نفسيتي وحتى مشاعري، عدت للحياة من جديد، وعزمت على مواجهة الأزمة بقوتي التي زرعتها أختي الحبيبة داخلي، وفعلتها بلطف من الله.

شكراً سارة، فقد علمتني درساً في العلاقات ومدى قوة تأثير الكلمات وقيمة المواساة الحقيقية.

إن أي شيء يحمل طاقة هو يحمل شعوراً، إن جيداً فلها أو سيئاً فعليها، لذلك حين تقدم خدمة أو هدية أو معروفاً لأحد أرجوك قدّمه بحب، لا يهم ما تقدم المهم ما طاقته، قدم ما تشاء من خير مهما كان ثمنه واعتنِ بأن تصنعه بالكثير من الحب، فلا هناك شعور أجمل من أن تزرع المشاعر الطيبة في نفوس البشر، كلها خير يعود لك بالخير.

اعتدت منذ زمن أنني حين أقدم هدية، أقدمها بطريقتي الخاصة، أبحث عن شيء أصنعه بحب، أستطيع أن أغلفة بالكثير من المشاعر الجيدة ثم أقدمه، أحب تلك الهدايا التي تحمل بين ثناياها رسالة تخبر صاحبها (أنا أحبك لذلك أهديتك ما تحب).

قد تعتقد أنها بلا فائدة ولا نتيجة، جرب وستتفاجأ بشعور رهيب، سيرتد لك ما قدمته أضعافاً مضاعفة، ولا تتعجب فلكل فعل ردة مساوية له في المقدار معاكسة له في الاتجاه، لذلك كن واعياً لما تقدمه للناس من حولك، قدم الخير يعود لك بالخير حتماً.

وهنا أتحدث على مستوى الشعور، حتى وإن جحد الناس ما فعلت، أو ربما قابلوا إحسانك بإساءة، فلا تكترث ركز فقط على الخير الذي تبذله، واستشعر نعيم الخير الذي سيعود لك شعورياً من راحة، رضا، سعادة واطمئنان، فليس هناك أجمل من أن تعيش سليم الصدر خالياً من المشاحنات والمنغصات والمشادات المشاعرية مع الآخرين.

دعني أخبرك سراً لطيفاً، سر السلام الداخلي هو في الحقيقة في سر فهم المشاعر والتعامل معها بحكمة، بيدك الحل الآن.

5
السـر الخـامس

سر الجسد

كيف حال جسدك؟ أتشتكي أمراضاً مزمنة؟

أتشعر بأعضاء جسدك عندما تشتكي من عبث المشاعر أو غذاء لا يناسبها؟

ماذا تقدم لجسدك من رعاية؟ وما قيمة جسدك؟

أتحب جسدك وتحمية من الأذى النفسي والغذائي؟

أعتقد أننا أدركنا العلاقة القوية ما بين الصحة النفسية بالصحة الجسدية، فشهدنا على أن أجسادنا تتأثر صحياً مع حالتنا النفسية، فالتوتر يجلب آلاماً في المعدة وربما انتفاخات في القولون، الغضب يجلب الصداع وحتى السكر، فقد قرأت كثيراً عنه أنه قد يأتي في أحيان كثيرة بسبب حالة نفسية إما بصدمة أو بسبب سيل من الضغوطات النفسية.

ليس هذا فحسب، فحتى غذاؤك له علاقة بحال جسدك، تأمل حال جسدك حين تكون أغذيتك غير صحية ولا منتظمة، فالإسراف في السكريات يعرضك للإصابة بالسكر، كذلك الإسراف في التوابل الحارة يرهق معدتك، والأمثلة على ذلك تطول.

أنا هنا لست إخصائية تغذية، ولست طبيبة كذلك. ولكنني متفكرة متأملة، كل ما نملك هو بمثابة السلسلة المتكاملة من روح إلى نفس ثم أفكار ومشاعر وقلب وعقل وحتى الجسد، كلها تؤثر في بعض وتتأثر.

فحال جسدك هو مترجم لما في داخلك، فحالتك النفسية تعني حالة أفكارك ومشاعرك وتفاعلاتها داخل جسدك، فمثلاً حين كتمانك لشعورك السلبي سيبحث عقلك عن أحد أعضاء جسدك ليفرغ فيه تلك الطاقة، وهذا المبرر للغثيان الذي تشعر به فجأة عندما تقلق أو تتوتر.

لا أريد أن أخوض في تفاصيل مجال لست متخصصة فيه، ولكن سأنقل لكم تجربتي بكل حب.

عانيت من ضعف المناعة فأصابتي الحمى وهذا كان من السهل جداً على جسدي المسكين، فقد كنت أحقق أرقاماً قياسية وسط عائلتي من عدد المرات التي أصاب فيها بالحمى خلال السنة، وآلام في معدتي لسنوات طويلة، كذلك الحال مع القولون، راجعت أكبر الأطباء في هذا الاختصاص، تم تشخيصي بأن معدتي تعاني من ارتخاء في فوهتها، أما القولون فالتهاب مزمن، شعرت وقتها بأنه قد حُكم عليّ بالمرض المؤبد وسيلازمني الألم ما حييت.

حاولت تقبل الوضع والتعايش معه، بعد أن بدأت أطور من نفسي وأتنقل من مرحلة إلى الأخرى، وصلت إلى نقطة الجسد، بدأت ألاحظ وأراقب، وأشعر بالمسؤولية تجاهه، وهل غذائي سليم؟ مشاعري سليمة؟ متى أتألم؟ ولماذا في هذا الوقت بالتحديد؟

بدأت أراقب حال جسدي، إن أول ما لفتني المشاعر، لاحظت تفاعلاً رهيباً ما بين مشاعري وجسدي، حيث أذكر مرة قبل أن أنام حبست كلاماً وددت أن نطقت به، ولكنه لأنه والدي حبسته وسكت ثم نمت دون أن أحرر تلك المشاعر التي احتبست في حلقي، المفاجأة أنني في صباح اليوم الثاني شعرت بألم في حلقي وتفاجأت بأنه التهاب، لأتعلم بعدها أن لا أحبس شعوراً مزعجاً وأنام، بل أحرره ما استطعت ثم أنام بسلام.

من هنا بدأت أتابع حالة مشاعري وأنتبه لها ولا أتجاهلها، شعرت بتحسن رهيب في حالة جسدي، ولكن مازال هناك بعض الأعراض، بدأت أراقب حالي، شعرت أنني مقصرة في غذائي بل وغير مبالية، فكان يغلب عليه السكريات والأكلات غير الصحية، لأقرر في يوم وليلة أن أعدل نظامي الغذائي واتجه للأغذية الصحية ما استطعت، وفعلت.

كانت النتائج بعدها عجيبة جداً، تلاشت كل الأعراض، فلا ألم ولا وجع، ولا حتى حمى طفيفة، أكثر ما لفت نظري مسألة الحمى، ولا أنسى شعوري حين مرت أول سنة لي دون أن أصاب بحمى، أعتقد أنها السنة الأولى منذ مولدي.

اليوم أنا قريبة من جسدي وأشعر به جداً، أدرك جودة الأطعمة التي أتغذى منها وجودة أفكاري ومشاعري من صوت جسدي.

إن تذوقت أكلة جديدة، وآلمتني معدتي علمت أنها أكلة مؤذية وإن كانت لذيذة، فأتجنبها في المرات القادمة.

ليس هذا وحسب، كنت مصابة بمرض الربو، واشتد عليّ في فترة من فترات حياتي، كان بخاخي الأزرق يلازمني أينما اتجهت، أول ما بدأت أعي رسائل جسدي، بحثت عن رسالة الرئة، ماذا تريد أن تخبرني، إن منطقة الرئة والصدر بشكل عام، هي تمثل العطاء والاحتواء والرعاية، ووجدت نفسي لا أفقه فلسفة العاطفة أبداً فدمرت نفسي المسكينة، اليوم بعد أن وعيت بحالي، نسيت أمر الربو، بل حتى لا أذكر متى آخر مرة استخدمت فيها البخاخ.

واجهت في حياتي أشخاصاً، لا يحبون ما أقول أو ما توصلت اليه، فيظلون يحاججوني بأن المرض لا علاقة لنا به هو ابتلاء فحسب، وأعتقد أن هذا نوع من الهروب، هروب من الذات، من المواجهة، من الاعتراف.

إن معظم أمراضنا واعتلالاتنا الجسدية هي في الأصل بسبب فوضى عارمة في دواخلنا.

نحتاج أن نهدأ ونتصل بأجسادنا حق الاتصال، نعي بما يؤذيها فنتوقف عنه، إن المعضلة ليست هنا، بل إن جسدنا ربما يتحمل هفواتنا وتقصيرنا تجاهه لسنوات طويلة، حتى أن نتفاجأ بمرض خطير قد أصابنا، ونتساءل بعدها من أين لنا هذا؟ ولماذا؟

اليوم كان لديّ موعد في الصباح مهم يهم عملي، وعند استيقاظي في الصباح، شعرت بانقباض رهيب في صدري، ألم مع ضيق، علمت أنها مشاعر نتيجة توتري لذلك الموعد، جلست فوراً ووضعت يدي على قلبي وبدأت أردد (أنا في أمان الله) كررتها إلى أن لاحظت ذلك الشعور المزعج بدأ يصغر ويصغر حتى اختفى وتلاشى، لأحمي بها رئتي اللطيفة من أذية ذاك الشعور.

إنها تجربتي الشخصية من جسدي، نقلتها لكم بكل لطف علها تكون تجربة نافعة ينتفع بها من يريد، لا أدعي مطلقاً أنني عالمة في علوم الصحة، ولكن هذا بالضبط ما حدث معي.

دعوني أرتب لكم بنات أفكاري حول ما توصلت إليه مع جسدي من خلال تجربتي:

1- ما يحدث داخل النفس من أفكار ومشاعر مؤثر وبشكل رهيب على صحة أجسادنا، ولأبسّط المسألة أكثر، هذا ما فسره كثير من أطباء القلب؛ علاقة مشاعر الحزن والصدمة بأمراض القلب، فبعض الأشخاص قد لا يتحملون الكم الهائل من طاقة الشعور فيمرض القلب، وإن أردنا أن

نحافظ على سلامة صحة جسدنا فعلينا نحسن إدارتنا لمشاعرنا، فالفكرة تولد شعوراً والشعور يحمل طاقة تؤثر على الجسد، وهذا سبب نشاط جسدك عند سعادتك، اختر مشاعرك بعناية، ليس لشيء فقط لتكون بصحة وعافية.

2- جودة غذائك، وأعتقد أننا نتفق كلنا هنا على أن الغذاء السليم يعني جسداً صحياً سليماً، وعكسها صحيح، ولي في هذه المسألة قصة سأرويها لكم.. إن الغذاء ليس فقط يؤثر على صحة جسدك وحسب، بل حتى يؤثر على مشاعرك، فهناك أطعمة ربما تربك جهازك الهضمي لتشعر فجأة بضيق أو تقلب في المزاج، دون أن تدرك أن ما وراء خربطة مشاعرك هو غذاءك.

3- بركة الحركة، فجميع أشكال الرياضة التي تساعد الجسد على الحركة ستنعكس على بركة صحة ونشاط وقوة ذلك الجسد، فلا تحرمه من تلك البركة.

دعوني أخبركم ما حدث معي، إن سبب قراري لتوجهي إلى الأغذية الصحية، هو شعوري بالمسؤولية تجاه جسدي، حتى الأطعمة اللذيذة كرهتها عندما أتذكر ما قد يحتمل أن تسببه لجسدي، لا أدعي أنني وصلت إلى درجة من النظام الصحي الممتاز، ولكنني أحاول ما استطعت.

وكعادة أي شخص يخوض تجربتي في وسط مجتمعي، احتجاجات من كل جهة وكأن ما فعلته جريمة بحق نفسي، وهذا ما دعاني للتفكر لأيام كثيرة، إلى أي درجة وصلنا، إننا نرى الباطل حقاً والحق باطلاً، أيعقل أن هناك من يحتج لشخص اختار أن يحيا سليم البدن؟

أكثر ما لفتني أحد الأشخاص حين قال لي لمَ الحرمان؟ أنا لا أحب نظامك فكله حرمان، ولا أحب أن أحرم نفسي من شيء.

لأقف بعدها متسائلة بعجب، أي حرمان تتحدث؟ حرمان من أطعمة ستحرمني من صحتي وحال نفسيتي؟!

أدركت أن هناك الكثير مازالوا في سباتهم، لم يدركوا بعد العلاقة الرهيبة بين كل مكونات ذاتنا، وكل المدخلات عليها من أفكار وأطعمة فهي تؤثر وتتأثر.

كذلك في مشهد آخر، تكرر علي مسامعي تلك الجملة التي قالوا فيها: (الأمر بسيط كلي ما تشائين ثم بعد ذلك اذهبي للنادي لتحرقي السعرات الحرارية ولن تكسبي بعدها وزناً زائداً).

لا عجب، فمعظم الأشخاص على مستوى الوعي هم في المستوى المادي، لا يرون من الموضوع إلا سطحه المادي، فلا يدركون صحة المشاعر أو أعضاء الجسد من الداخل، المهم الوزن مثالي والجسم ممشوق، حتى وإن كانت المشاعر والصحة متدهورتين.

في مشاهد كثيرة من حياتي، كنت أتعرض الى مواقف يجادلني الذي أمامي يحاول أن يثبت لي خطأ ما اخترت، بالرغم من أنه نظامي أنا وحدي، غذائي أنا وحدي، لا ولن أجبر أحداً عليه ما حييت، ولكن أعتقد سبب استفزازهم لما أفعل أن هناك رسالة لهم علهم يفهمونها ويدركون أنهم يحتاجون أن يعتنوا بجسدهم قليلاً.

المهم في كل مرة أتعرض فيها إلى مناقشة جدلية، أفضل الصمت والانسحاب، لأني أعرف حقاً أن الذي أمامي لا يريد أن يسمع لي ولا يريد أن أثبت له لمَ أنا اخترت هذا الطريق، هو يريد أن يطبطب على نفسه ويؤكد لنفسه أنه في الطريق الصحيح، لأن اختياري أربكه لدرجة أنه شك فيما يفعل وأخذ يجادلني.

أعلم يقيناً بأن الذي يريد أن يتطور لا يجادل كثيراَ، بل يسمح أن يسمع كل وجهات النظر ويخوض التجارب مع نفسه، ستثبت له نفسه صحة تلك التجارب، فالمشاعر وصحة الجسد هما الحكم الصادق لكل ما ستطبق.

وفي زاوية أخرى، لاحظت في المناسبات الاجتماعية عندما أرفض طعاماً لأنه مشبع بالسكريات أو أنه غير صحي، الرد الفوري يكون: (لا داعي للرجيم فلا تحتاجين أن تخسري كيلو غراماً واحداً) في الحقيقة أكتفي بالابتسامة وإن بررت فلن أقول أكثر من أنه نظام صحي لصحة جسدي ليس إلا.

وفي هذا الصدد، دعوني أشارككم بعضاً من تأملاتي حول مفهوم الرجيم، من خلال تجربتي طبعاً، في الحقيقة لم أعش يوماً بوزن يزيد عن وزني المثالي، ولكنْ هناك وزن أحبه لجسدي، ولا أحب أن أزيد عنه حتى وإن بدوت نحيلة جداً فهذا ما يريحني، إن زدت عنه أشعر بانزعاج وتذمر حد أنني أكره جسدي وأشعر بالاشمئزاز منه، كنت حينها أحاول أن أبدأ نظام للتخسيس وأخسر ما ازعجني من زيادة، إلا أنني أدخل في حالة من التوتر والغضب، ولا أجد نفسي إلا يوماً أو اثنين ثم أعود أسوأ مما كنت عليه سابقاً ويظل وزني كما كان، لدرجة أنني في أحد الأيام تمنيت أن أصاب بهمّ أو حزن لعلمي بأنني سأفقد شهيتي وأفقد معها الوزن الذي يزعجني.. عفا الله عني.

بعد أن وصلت إلى درجة من الوعي بمسؤولية جسدي، وفي اليوم الذي قررت فيه أن أتحمل مسؤولية جسدي، كان السبب لذلك أن أحمي جسدي من أي خطر حباً فيها، فقد كان نظامي غير الصحي مضراً جداً أضر بي على كل المستويات شعورياً وجسدياً.

في غضون أربعة أيام منذ أن بدأت ذلك النظام، خسرت أربعة كيلو التي أرهقتني سنة، وإلى هذه اللحظة وبعد مضي عشرة أشهر من قراري لم تعد بل ثبت وزني على ما أحب، ليس لشيء بل لأن الدوافع اختلفت، فقد حميت جسدي حباً لها، لذلك فجسدي ساعدني أن أحتويه أكثر.

وما حدث معي سابقاً، كان ردة فعل من جسدي لأني أحرمه من الأغذية التي يحبها كرهاً لحالة، ينسحب ويشعر بعدم الاحتواء والانتماء، ويظل منسحباً عني يريد ما منعته عنه، إلى أن أنزعج وأتضجر لتضعف إرادتي وأجد نفسي في اليوم الثاني قد عدت إلى نظامي الغذائي البائس.

لذلك فقط تعلمت درساً لن أنساه ما حييت، ودائماً أعلمه لأي شخص يمر في حياتي يشكو لي عن معاناته مع أيام وليالي الرجيم الصعبة.. أبداً لا تتخذ طريق الرجيم لأنك تكره جسدك، فسيمرض جسدك وينسحب عنك، ثم يعود لما كان عليه وربما أكثر، بل اتخذ طريقاً تحمي به جسدك حباً له ولحاله ولصحته، وأول طريق هو تقبل حال جسدك مهما كان وزنه وشكله، تقبله لأنه مازال يقاوم كل تلك الكتل من الدهون دون أن يشتكي من أي مرض خطير، دون أن يعطلك عن الحياة، مازال يعمل لخدمتك، رغم كمية الدهون المتكدسة داخله، تقبله وكن ممتناً له، احتوِ جسدك وكن رحوما به عطوفاً، واعتنِ بجسدك جيداً، وقبل أن تختار طعامك، فكر بجسدك وحال جسدك جيداً.

لا أخفيكم سراً، إن أكثر ما ساعدني بعد الله على نظامي هذا، مزرعة والدي، فثمار المزرعة من أشكال وألوان التمر ساعدتني كثيراً في تحدي الجوع المفاجئ، والخيارات المحدودة وربما في أحيان قليلة المعدومة.

لطف الله ورحمته الذي أودع داخلي حب أكل التمر، وبذات الوقت أكرمنا الله بمزرعة تنتج لنا تمراً بكميات مباركة سنوياً، لأكتفي منه غذاء أساسياً في يومي.

لا أكتفي بالتمر طبعاً، ولكن هو بمثابة الماء بيومي أساسي حد أنه أغناني عن أكل السكريات.

أدرك جيداً وجود صعوبة في بداية الأمر، بل يكاد يكون مستحيلاً، خاصة إذا كنت من مدمني السكريات والأطعمة غير الصحية، دعني أخبرك قصتي فقد تساعدك إذا كنت حقاً ترغب في الحفاظ على نظام غذائي صحي طيلة حياتك.

لم أعِ وأدرك أهمية الجسد إلا بعد أن تخطيت مراحل كثيرة في الوعي، ولا أعني بكلامي أنك ولكي تدرك أهمية جسدك يجب أن تكون واعياً، ولكن هذه هي تجربتي، فبداية تطوري كانت من عند النفس، وبعد أن وعيت حقيقة المشاعر والأفكار... وإلى آخر الطريق من فلسفة، وصلت إلى مفترق طرق أخبرني أن الجسد له علاقة وأثر كبير على صحة الروح والنفس وحتى الجسد، كانت حينها معلومة صادمة جداً، حد أني كرهت كل الأطعمة لمّا شعرت حينها أنها سبب تخبطي لسنوات، وفي الحقيقة هذا ساعدني أكثر في الالتزام.

بعدها بأيام قليلة دخلت في تحدي الواحد والعشرين يوماً بدون كافيين أو أي مصدر من مصادره، وكنت حينها ملتزمة بالأغذية الصحية، لأتفاجأ بعد أن أنهيت التحدي، أنني لم أعد أشتهي أياً من المأكولات التي اعتدت أن آكل منها منذ طفولتي، كبرمجة ساعدت نفسي أن أتحرر منها على رأسها الكافيين.

ما لمسته في نفسي أن هناك أطعمة نصل معها إلى حد الإدمان، لذلك نُنهك نفسياً في فترات الرجيم، نشعر بالألم والحرمان والعذاب النفسي، لأنه ليس هناك مبرر لما فعلنا سوى أننا كرهنا أجسادنا واليوم نحرمها لعلنا نحبها مستقبلاً.

وما إن تغيرت نظرتي وتصوري عن مفهوم الأكل، تغيرت علاقتي معه جذرياً، حد أنه لم يعد يعطيني وزناً زائداً، فكثير من الأشخاص قد أبلغوني أن التمر يحمل سعرات حرارية عالية، بالرغم من ذلك أؤمن بأن جسدي يطلب التمر بالقدر الذي يحتاجه، فلم أحرمه من فاكهة لذيذة مفيدة صحية.

كما أنني لاحظت أن معدل الجوع ودرجاته أصبحت مختلفة، نادراً ما أشعر بالجوع الشديد، رغم أن أكلي ليس بالكثير، وتفسيري لذلك، أني اخترت طعامي بقيم غذائية تعطي جسدي كفايته ليومي كاملاً.

لا أخفيكم سراً أن والداي - أطال الله بعمرهما - ساعداني كثيراً، رغم احتجاجاتهم البسيطة على طعامي أحياناً، إلا أنهم ساعدوني على أية حال فقدموا لي الطعام الذي يناسبني، ولكن هناك أمراً أخفيته في نفسي وسأبديه لكم اليوم، اعتادت أمي حين إعدادها أي وجبة للعائلة أن ترفع لي جزءاً منه صحياً بدون أي إضافات غير صحية، فمثلاً حين تعد طبقاً للعائلة تأخذ منه قليلاً قبل أن تضيف إليه المكونات التي لا أقبلها ثم تقدمها لي، وتخبرني أنه صحي مئة بالمئة، على كل حال سآكله، ولكن المفاجأة أنه في أحيان قليلة معدتي تخبرني عكس ذلك، ما إن أنتهي إلا وأشعر بألم رهيب في أعلى معدتي، لأعلم بعدها أن هناك بهارات محظورة قد تمت إضافاتها في الأكلة المباركة، ولكن لا يحق لي أن أحتج، سأكتفي بالصمت ممتنة لها على ما تقدمه لي من رعاية بكرم يجعلني أمتن لها يوماً بعد يوم، فهي لا تزال مؤمنة بأن نمط غذائهم لا غبار عليه ويجب عليّ أن أتغذى منه.

ما قد تجهله معدتي، أنها أمي ولا أستطيع أن أرد لها طلباً، أو أرفض شيئاً مقدماً منها.

هذي هي خلاصة تجربتي إلى هذه اللحظة، كما أشعر بأنني مازلت في بداية الطريق، ومازال هناك أسرار كثيرة حول جسدي سأكتشفها في مسيرة حياتي ما حييت.

نقلت لك تجربتي بتفاصيلها، لتساعدك، بعد الله، على فهم جسدك، فكلنا نتصل بأجسادنا بطريقة أو بأخرى، وأجسادنا تحمل لنا رسائل تحتاج منا أن ننصت ونسمع لها، اسمح لنفسك بأن تنصت لجسدك، حتى وإن كنت مصاباً بمرض مزمن، أو وراثي أو لا علاج له، تذكر أن الله الشافي المعافي وإن شخصك البشر ما شخصوك، ثق بذلك واعمل بالأسباب التي منحها الله لك، حاول أن تتصل بجسدك، وتسمع لمرضك، وتساعد جسدك أن يحيا حياة طيبة بجسد صحي قوي.

كذلك لا أريدك أن تنسى أن كل الأطباء والمستشفيات والأدوية، هي من الأسباب التي منحها الله لنا، لنساعد أجسادنا على التشافي بعد أن أصابها ما أصابها، وبعد الشفاء نعتني بها جيداً.

لا تيأس حتى إن كنت تقرأ كلامي وتقول في نفسك، مرضي مستعصٍ، أو لا شفاء له، كل داء ومعه دواء، تيقن من ذلك جيداً، فأفكارك ومعتقداتك ومشاعرك ستؤثر على جسدك، ألم تسمع يوماً أثر الحالة النفسية على المرضى، فكلما كانت حالتك الصحية في حالة جيدة، ساعدت جسدك بعد مشيئة الله على الشفاء.

تأكد أن لكل شخص منا تجربة مختلفة عن الآخر، رسائله مختلفة، حتى وإن وجدت آلاف الأشخاص الذين يحملون مثل مرضك، تأكد أن لكل واحد منهم رسالة مختلفة وسبباً مختلفاً، لا

تنشغل بذلك، انشغل بنفسك واتصل بجسدك وانتبه لأفكارك ومعتقداتك تجاه الله أولاً ثم نفسك، لا تيأس أبداً من العلاج، فلا ييأس مؤمن من الله إلا القانط من رحمته.

ثق بالله أولاً، بلطفه، برحمته، بشفائه، بتدبيره، ثم ثق بنفسك أنك تستطيع أن تتجاوز تلك الأزمة مهما كانت ظروفها، ومهما كان تشخيص الأطباء البشر، فقدرة الله فوق الجميع ولو اجتمعوا.

المهم لا تيأس أبداً واستمر في مساندة نفسك ما دمت تتنفس الحياة، وأنت تستحق أن تحيا حياة طيبة تليق بك.

دعني أخبرك سراً مهماً، لن تكون سعيداً وجسدك حزين، اعتنِ بجسدك جيداً.

6
السـر الســادس

سر العقل

ألم تسمع يوماً بمقولة (عقلك أذكى شيئاً تملكه وأغباها)

هل تساءلت يوماً حولها ولماذا؟

هل تفكرت في عمليات عقلك وقدراته ودقة عمله؟

إن عقلك البديع الذي خلقة الله، يملك من القدرات ما نعجز عن استيعابها، وننسى أن نشكر الله عليها، أتعلم لمَ عقلك أذكى وأغبى في آن واحد؟

إنه ذكي لقدراته في التذكر والعمليات الحسابية وإنتاج الأفكار، وإتقان المهارات وغيرها مما نشهد عليها.

أما غباؤه فهو في شيء كثير منا من يجهل أهميته، إنه في قوة الخيال، أتعلم أن عقلك لا يميز بين الخيال والواقع، فهو يصدق خيالك كواقع لذا يتفاعل معه.

دعني أوضح لك أكثر، هل تستطيع أن تحدد بالضبط ما طبيعة خيالاتك قبل النوم؟ سعيدة؟ حزينة؟ إيجابية؟ سلبية؟

أتعلم أن عقلك يصدقها فيتفاعل معها، يتفاعل مع كل تلك الأفكار، وينتج بعدها المشاعر، وهذا سبب انفعالاتك النفسية من مجرد تخيلك أن هناك أمراً سيئاً ربما سيحصل، فتتأزم نفسياً بالهم والقلق والحزن، وجسديا بألم في معدتك أو صداع أعلى رأسك، وفي نهاية المطاف لا يحدث ما توقعته في الأغلب سوى أنك أرهقت نفسك المسكينة بخيال بعيد عن الواقع.

ليس هذا فحسب، فحين تستمر في التفكير أن هناك أمراً سيئاً سيحدث، وتظل خائفاً مترقباً، سيصدق عقلك ذلك ويترقب الأمر السيئ الذي سيحصل، لتدخل بعدها في دهاليز التشاؤم ويحدث لك ما ظننته، وتقول بعدها جملتك الشهيرة (حدث ما توقعت).

كلنا ندرك أن حبيبنا محمداً عليه أفضل الصلاة والسلام، قبل أكثر من ألف وأربعمئة سنة نهانا عن التشاؤم وحث على التفاؤل، طوال حياتي كنت أعي تلك المعلومة وأصدقها، ولكنني في الواقع لا أعمل بها مطلقاً.. هذا ما شهدت عليه بعد أن تأملت حالي.

كنت متشائمة وجداً، كشفت ذلك عن نفسي بعد أن وعيت قوة العقل والخيال، فظللت مراقبة لما يدور داخل رأسي الجميل، وكيف يتفاعل عقلي من كل الصادرات والواردات من خيال وأفكار وشعور.

أعترف بأنني كنت ملكة في القصص البائسة الحزينة، حتى وجدت نفسي أعيش قصة حزينة على أرض الواقع، وبعد أن راجعت نفسي وجدت أنني وإن أظهرت التفاؤل ففي عمقي متشائمة، كنت أحمل معتقدات كثيرة سلبية نتجت عن ذلك التشاؤم.

اكتسبت معتقدات سلبية كثيرة من مصادر عديدة، منها كانت من طفولتي، ومنها كانت من قصص الروايات أو الأفلام الحزينة، إلى أن وجدت نفسي في نهاية المطاف ما أن أختلي بنفسي إلا وأبداً في سرد الافتراضات التي قد تحصل لي، وكلها بطبيعة الحال تشاؤمية.

اليوم وأنا أتذكر حالي السابق باليوم، أمتن لله عليها، فالأخطاء تعلمنا أكثر، لم أستوعب حقيقة قوة العقل فحسب بل شهدت على ذلك، خيالاتك السلبية توقعك في فخ التشاؤم حتى وإن ادعيت عكس ذلك، فتظل متشائماً بحالك ومستقبلك، وتظل ظنونك بائسة متشائمة ليعطيك الله على قدر ظنك.

كذلك الحال مع علاقتك بالآخرين، لاحظت في مواقف كثيرة أصادف أشخاصاً غاضبين على أشخاص آخرين، حد أنهم مرضوا جسدياً، فيأتون يشتكون من ألم في القولون أو انخفاض في معدل السكر أو الضغط أو ربما صداع لازمهم، لا لشيء إلا لمجرد أنهم قضوا ليلة أمس بالتفكير في احتمالات قد قالوها عنه أو فعلوها معه، ولكن ما جهله أن عقله صدق ذلك جيداً، وتفاعل معها حتى أن جسده نطق وكأنه شيئ حقيقي قد حدث له، وكل ما في الأمر أن عقلك لا يميز بين خيالك وواقعك، فكلاهما سيتعامل مع خيالك على أنه حقيقة.

كن واعياً لذلك، وأنت الآن واعٍ كفاية، انتبه لأفكارك، لخيالاتك، لما تغذي عقلك به، ما هي طبيعة القصص التي تقرأها؟ الأفلام التي تشاهدها؟ القصص التي تسمعها؟ لا تسمح لأي شخص بأن يزرع فيك أفكاراً تولد لك خيالات بائسة تفسد لك حياتك، وتقضي حياتك ضحية تشاؤمك الذي أنت تجهله.

تأملت في حياتي أو بالأصح في وسط مجالسنا النسائية، أن هناك قدراً رهيباً من القصص المفجعة والمتشائمة، زوج خان زوجته، طلقها، تزوج عليها، أهانها.. وإلى نهاية المطاف الموجع، أو قصص في الإنجاب أو في الذرية الذكور أو الإناث، فأجد الذعر والخوف على ملامح المستمعات، لا أخفيكم أمراً أني اضطررت للصمت فترة ليقيني بأن تعليقي لا أحد سيسمعه بل وربما سيهاجم، لكنني كنت أشفق على تلك الملامح البريئة التي حضرت الاجتماع بأفكار صافية، تخرج وهي مشبعة بالخوف والذعر، ولن تنام ليلتها إلا وقد تصورت أسوأ قصة قد تحدث لها.

في أحيان كثيرة كنت أحرص على أن أحادث تلك الملامح البريئة على انفراد، أنهم بخير وإلى خير حتى لا يكترثن لتلك الثرثرة، فأول ما يبدونه لي تعبيرهم عن حجم خوفهم وذعرهم لأطمئن قلوبهم الطيبة التي خشيت عليها.

ولكنني تطورت بعد أن طورت مهاراتي في الاتصال والتواصل، فإن صادفت امرأة ثرثارة تثرثر بسخافات تربك صفو قلوب الحاضرات، أعلق تعليقاتي اللطيفة التي تثبت بطلان ما تقول، فإن كان هناك رجل خائن فبالمقابل ألف من المخلصين، وإن كان هناك ذرية من الذكور فقط أو الإناث فقط فهناك ممن يتمنون الطفل الواحد، وإن كان هناك صعوبة في الإنجاب فالرزق عند الله واسع لا ينفد، إن كان لك نصيب سيأتيك، وإن كان ما كان فهي دنيا وليست جنة.

لنعش الدنيا بقبول كل ما فيها من فصول، أكثر ما يرهق الكثير التشبث بالأفكار والأشخاص، مثلاً تخيل معي فتاة تعتقد أنه من الواجب على أي فتاة أن تتزوج قبل سن الثانية والعشرين بسبب ثرثرة سمعتها من نساء يعتقدن ذلك أو ربما فكرة تربت عليها منذ طفولتها، تخيل لو أن نصيبها قد كتب أنها تتزوج في سن الخامسة والعشرين، كيف ستتوقع حالها سيكون خلال الثلاث السنوات التي ستعيشها وهي حبيسة لتلك الفكرة؟ دعك من الفكرة انظر لخيالاتها الواسعة ما

ستكون، ربما تقرر في يوم قراراً مفاجئاً أنها صرفت النظر عن الزواج كلياً، بسبب القصة التي عاشتها قبل منامها ليلة البارحة فرأت نفسها بائسة حزينة من زوجها الذي تأخر عليها ولم يطرق باب بيتها، فتقرر الزعل، ويصدق عقلها المسكين أن ما حدث هو حقاً واقع فيتفاعل مع ما حدث على أنه واقع، وتدخل بعد ذلك في حالة نفسية يرثى لها، بسبب ماذا؟ بسبب فكرة لا صحة لها وخيال بائس!!

انتبه لأفكارك تتغذى على ماذا؟ من تجالس؟ لمن تسمع وماذا تقرأ وتشاهد؟ كلها تؤثر على عقلك في عملية التفكير، فيخزنها لك إن تكررت عليك وتفاعلت شعورياً معها، فأول ما تهدأ وتجلس مع نفسك جلسة مواجهة ومصارحة وغالباً تحدث معك قبل النوم، وتبدأ مسرحية الليلة والتي بطبيعة الحال أنت بطلها، تفتح في ملفات أفكارك ومعتقداتك لترتب تسلسل الأحداث معك، فتبدأ القصة البائسة معك، وربما تنام وأنت تبكي شفقة على حالك الذي يرثى له.

انتبه جيداً لما يدور داخل عقلك، دع عقلك يعمل من صالحك، ما توده أن تشهد عليه في واقعك ازرعه في عقلك بين بنات أفكارك لتخرجه في مسرحية الليلة الجميلة، وتنام وأنت منشرح الصدر مرتاح البال، وإن كانت ظروفك صعبة فتلمس داخل نفسك حقيقة التفاؤل، ستشعر فجأة أنك مرتاح هادئ مطمئن رغم ظروفك الصعبة، وإن حل بك ما حل تظل بحال جيدة، حتى تنحل مصاعبك وتتنفس الصعداء وتقول في نفسك كنت متيقناً جداً أن بعد العسر يسراً، وها هو اليسر حل فأهلاً وسهلاً.

كن واعيًّا بالقوة الكامنة داخل عقلك اللطيف، قوة الخيال، لا تتجاهل تلك الخيالات الواسعة وتظن أنها لا ولن تتأثر أو تؤثر فيك، فعقلك سيتعامل معها على أنها واقع، لتبدأ المشاعر بالانتشار، وتظهر في حياتك الواقعية بداية من ردود أفعالك.

تصور معي، في خيالاتك الواسعة دائماً تتخيل أن أحد أصدقائك لا يكن لك الخير، وتبدأ بتأليف تلك السيناريوهات في مخيلتك، كيف سيتكلم عنك بسوء أمام الآخرين، وماذا قد يفعل من سوء تجاهك، وما يحمل من مشاعر تجاهك، ولاحظ أنها مجرد خيالات لا نعلم مدى صحتها، سيصدق عقلك هذا كله على أنه واقع وسيتفاعل معه، لدرجة أنه سيصدر ردة فعل فورية حين لقائك بصديقك، مشاعر غل حقد كره وربما رغبة في الانتقام، وسيرتسم ذلك على ملامحك، ومن

هنا ستبدأ حرب طاحنة بينكما هي في أصلها خيال وربما سبق الخيال كلمة قيلت لك من أحد الثرثارين اغتاب فيه صاحبك أو نقل لك ما لا يجب نقله، والنتيجة، حرب نفسية شعورية تطحن داخلك وتدمر علاقاتك مع من تحب، وربما بسببها تخسر أجمل علاقة رزقك الله بها.

لا تسمح لثرثار أن يفسد عليك سلامك الداخلي ولا حتى الخارجي، ولا تسمح لفكرة دخيلة أو معتقد مدفون قديماً أن يتسبب في حرب نفسية نتائجها الدمار النفسي والاجتماعي، أنت الآن واعٍ كفاية لحماية خيالك من عبث العابثين.

ليس هذا وحسب، سأخبرك بسر آخر من أسرار العقل الجميلة، التي من خلالها ستحل مشاكل كثيرة بعون الله، على رأسها التخلص من الأفكار والمعتقدات والسلوكيات السلبية واستبدالها بأفكار ومعتقدات وسلوكيات إيجابية.

أعتقد أنك في الغالب سمعت عن تمارين الـ 21 يوماً، وفي الغالب بحثت عن سبب تحديد هذا العدد من الأيام لتطبيق تلك التمارين السلوكية.

إن داخل عقلك الجميل مسارات عصبية مسؤولة عن سلوكياتك ومعتقداتك، عند نشوء ذلك المسار العصبي يعني ذلك تثبيته وحفظه، كبذرة زرعتها داخل تربة طيبة، وبعد عدة أيام بدأت تلمح تلك الأغصان الخضراء السعيدة تظهر للحياة لتعلن عن بدايات جديدة مثمرة.

لا عيب في أننا اكتسبنا في الماضي معتقدات أو برمجيات أو حتى سلوكيات سلبية ثمارها فاسدة، اليوم والآن نستطيع أن نصحح ونعدل ونتغير بعون الله وتوفيقه، وبكل بساطة من خلال تشغيل مسارات عصبية جديدة بوعي، لنتحرر من قديمة اكتسبناها بلا وعي.

دعني أعطك مثالاً توضيحياً، إن كنت ممن يقودون السيارة لسنوات، تذكر أول ما بدأت تتعلم القيادة، كيف كان شعورك؟ تركيزك؟ قيادتك وسرعة بديهتك؟ وماذا عنها اليوم؟ نعم مع الممارسة وغالباً بعد مرور أول 21 يوماً من القيادة اليومية بدأت تتبرمج مع سيارتك وكأنه شيء تلقائي.

كما أذكر أول ما بدأت أتدرب على القيادة، وكان بالتحديد في مزرعتنا مع والدي، حاول والدي جاهداً أن يعلمني أساسيات القيادة، ولا أخفيكم أمراً أنني حاولت أن أستوعب ما كان يقوله، ولكن لا أفقه شيئاً وكنت دائماً أقود بشكل مستقيم وعلى سرعة لا تتجاوز العشرة كيلومترات في الساعة، المهم طلب والدي أن نتبادل القيادة، وأول ما بدأ قال لي انظري لي جيداً كيف أقود، إنني

أقود بشكل تلقائي عجزت أن أبسطه لك فأنا لأكثر من أربعين سنة أقود، يصعب عليّ شرح قوانينه فأشعر بأنه أمر تلقائي لا يُشرح.

اليوم أنا أستوعب حقاً ما قاله لي حينها، فلن أنسى شعور أول قيادة لي في وسط الشوارع وبين السيارات، وعلى مهل بدأت أشعر بالتلقائية تستوطن قيادتي، وهذا الحال مع أي سلوك نلتزم في تطبيقه لمدة 21 يوماً دون انقطاع، فستكسب بعدها عادة سلوكية واحرص أن تكون لك لا عليك.

إن كنت مثلاً تود لو تتبنى عادات سلوكية جميلة، كممارسة الرياضة، أو الانتظام في نظام غذائي صحي، أو القراءة، أو أي سلوك رغبت في تبنيه، كل ما عليك أن تلتزم به لمدة 21 يوما دون انقطاع، فستشعر بعد ذلك أنه جزء منك وتستمر عليه.

كذلك الحال مع معتقداتك، فكثير من الأشخاص يتساءلون كيف لي أن أتحرر من معتقداتي؟ حاولت جاهدة ولكنني ما استطعت؟ الأمر في غاية البساطة فوق ما تتصور، هي فقط في كشف المعتقد وزراعة فكرة بديلة عنها لتكون معتقدك الجديد.

دعني أوضح لك أكثر، لنفترض أنك اكتشفت أنك تملك معتقداً أن لا خير في الناس، واكتشفت لاحقاً أنك تبني ظنونك وأحكامك على هذا المعتقد، فقد تبنيت المعتقد ربما من ثرثرة تقال لك لسنوات، أو موقف قد عشته أو قصة منذ طفولتك تُحكى لك، لا يهم اليوم متى وأين نشأ ذلك المعتقد، المهم أننا كشفنا عنه غطاءه لنتحرر منه.

لتتضح لك الصورة أكثر دعني أرتبها لك على عدة خطوات يسيرة:

1. الكشف عن المعتقدات السلبية والمعيقة لعيش الحياة الطيبة، من خلال مراقبة أفكارنا ومشاعرنا وخيالاتنا.

2. مناقضة المعتقد، لنعد لمثالنا السابق وبعد أن كشفت عن معتقدك كل ما عليك أن تناقضه بنقيضه الإيجابي، وأن ما زال هناك الخير الكثير بين الناس وفي وسط قلوبهم، ربما ستؤمن بالفكرة لحظتها، ولكني لا أريد إيماناً عابراً بل أريد مشاعرك تتفاعل مع تلك الفكرة ليتحرك العقل معك، ويبدأ ببناء مسارك العصبي الجديد الذي سيساعدك بعون الله على التحرر من معتقدك السلبي السابق.

3. ابدأ بتطبيق تمرين الـ 21 يوماً، فمثلا ولمدة 21 يوماً احرص أن تشاهد أو تتحدث عن مشهد إنساني يثبت لك أن مازال هناك خير بالناس، كأن تتحدث عن الأعمال التطوعية، أو تبحث عنها وتقرأ، أو تكون متطوعاً في إحدى الجهات الخيرية تلك المدة وتشاهد يومياً الخير الذي يبذله الناس لا لشيء إلا لمجرد أنهم يريدون تقديم المعونة والمساعدة للمحتاجين دون مقابل مادي.

إن ظللت تفعل الفكرة وتدعمها بالشعور، فلن تمضي تلك الأيام إلا وقد نجحت في تفعيل المسار العصبي بنجاح، والذي ستتمكن من خلاله بعون الله وبركته من عيش حياة طيبة بفكر إيجابي.

ربما تتساءل الآن ماذا لو أن المعتقد الذي تملكه لا تجد له أثراً في الواقع، مثل أنك تكره أحد والديك، أو أنك تشعر بمشاعر الخوف ولا تعي السبب، أو أي شعور يزعجك وتود أن تتحرر منه.

دعني أخبرك بأحد التمارين التي ساعدتني بعد توفيق الله، على التحرر والتخلص من معتقدات كثيرة.

التأمل، وفي الغالب قد سبق لك خوض تجربة التأمل أو على الأقل قد سمعت عن مدى تأثيرها، فأول ما بدأت أسمع بالتأمل كنت أتساءل كيف لي أن أطبقه وماذا يجب عليّ فعله، وأي دورة يجب أن ألتحق بها كي أتعلم التأمل؟

قد يسر الله لي عدة دورات حضرتها لنوايا عديدة، وما إن ألتحق بها إلا أجد تمارين التأمل جزءاً من تلك الدورة المباركة.

ومن تأمل إلى الآخر حتى أدركت ماهية التأمل، وكيف لي أن أطبقه على نفسي، إن التأمل هو بمثابة غرس فكرة داخل عقلك ليصدقها ويعمل بها لاحقاً، ولكن هنا عليك أن تعيد الكّرة أكثر من مرة، فغالبا وبالأخص إن لم تخض تجربة التأمل سابقاً فلن تتفاعل، وسترى شاشة سوداء.

قبل ان أحكي لك كيف لك ان تستفيد من التأمل دعني أفصل لك فوائد التأمل:

1. الكشف عن المعتقدات، بالأخص إن خضت تجربة تأمل مع مختص فيخبرك ماذا ترى وماذا تتخيل بالتحديد، فسيظهر لك ما دُفن في داخلك، وكل ما سيظهر لك على السطح ما قد جهلته

عن نفسك وواقعك، لذلك فغالباً ستبكي ليس لشيء بل لتتحرر من المعتقد أو الفكرة التي وجدتها مختبئة داخلك.

2. زراعة أفكار، وهذا من أبسط ما يكون في تصورك بماذا تود أن تكون حد أن تشعر به فيصدقه عقلك على أنها حقيقة، وبعد عدة جلسات من التأمل تكون نجحت حقاً في تبني معتقد فعال.

لنفترض لو أن مديرك اخبرك أنك وفي الاجتماع القادم ستكون المتحدث الرسمي له، والذي سيحضره مجموعة من المسؤولين، ولم يسبق لك أن قدمت أي اجتماع أو تحدثت أمام أي مجموعة، فلو طبقت من ذلك اليوم إلى يوم اجتماعك تمرين التأمل وأنت تتخيل نفسك واقفاً بكل ثقة وتقدم الاجتماع بكل ثقة، أعدك بأنك ستفعلها وبكل ثقة كذلك، آمن بالله أولا ثم بنفسك ولا تخش الفشل.

إن التأمل ليس بالشيء الصعب أو المعقد، كل ما عليك اتباع الخطوات التالية:

1. حدد الهدف من التأمل، لماذا تريده؟ وما الذي ترغب في تبنيه؟ ما الفكرة؟ ما الشعور؟ ما النتيجة؟

2. اجلس في مكان هادئ جداً، وكن هادئاً بمزاج معتدل.

3. إن كنت ترغب في سماع مقطع صوتي يبعث على الهدوء والسكينة، فاستمع.

4. اجلس باسترخاء، ودع كل عضلة في جسدك تسترخي، وتحرر من أي شيء تشعر أنه يضايقك، كالساعة أو حزام يخنقك وغيرها، احرص على أن تكون مسترخياً تماماً.

5. اغمض عينيك، وخذ ثلاثة أنفاس عميقة من أنفك يتبعها زفير من فمك.

6. الآن، انظر لنفسك وأنك فعلاً قد وصلت لغايتك، لفكرتك، لشعورك، للنتيجة التي تطمح لها، حتى تتفاعل شعورياً معها، لا تخجل لو شعرت بالبكاء، فالبكاء إشارة على تحرر مما كان قد دفن سابقاً، اسمح لنفسك بأن تبكي وتتحرر، واسمح لها أن تتبنى ذلك الهدف الذي ترغب بأن تصل إليه.

7. بهدوء ولطف، حرك أطرافك وافتح عينيك واستشعر أنك أنت هنا.

تعامل مع عقلك بوعي، وتنعم بالنعيم الذي منحه الله لك وزرعه بعقلك، استشعر عظمة خلق الله في تفاصيل عمليات العقل التي نعجز أن نحصرها، كن ممتناً لله ما حييت.

فمن خلال العمليات العقلية، استطعت وبفضل من الله وحده، أن أتحرر من كثير من المشاعر والسلوكيات والأفكار والبرمجيات، كذلك استطعت أن أسامح وأتسامح مع الكثير، وأحرر الكثير من أفكاري ومعتقداتي ومشاعري.

إن من أهم أسراري في التسامح، حين أشعر أنني حملت غضباً أو زعلاً على أحد الأشخاص، أسمح لنفسي بجلسة تأمل أرى فيها ذلك الشخص وأخبره أنني أسامحه، ثم بعد ذلك أسمح له بالرحيل عبر طريق ممهد يمشي به حتى يختفي، أكرر ذلك التأمل إلى أن أشعر حقاً بأنني سامحته.

كذلك الحال عندما أكتشف أنني قد تعلقت بشخص أو أي شيء مادي، أطبق ذات التمرين ولكن أخبره أنني أحرره من مشاعري وتعلقي وأسمح له بالرحيل، وأراه إلى أن يرحل ويختفي، كذلك أطبقه لعدة مرات إلى أن أتحرر من ذلك التعلق وإن كان صغيراً أو بسيطاً.

استثمر كل النعيم الذي وهبها الله لك، تأمل، تفكر، تدبر، واشكر الله بعدها.

دعني أخبرك سراً عبقرياً، عقلك أعظم نعمة تملكها، لا تنسَ أن تستثمره لتحيا حياة طيبة وتشكر الله على ما وهبك.

7
السـر السـابـع

سر العاطفة

كيف حال عاطفتك؟ أتشتكي من قلة الموارد العاطفية؟

أتشتكي من ندرة الحب بين المحبين؟ أتشتكي ما يسمى بالجفاف العاطفي؟

أتبحث عمن يحتويك ويملؤك حباً؟ أمتعلق حباً وشغفاً بأحد الأشخاص أو الأهداف حد أنك تخاف خسرانه، وتهت في ممرات القلق والخوف والتشبث به؟

ماذا عن الإساءة التي تصيبك من الآخرين؟ أتردها بمثلها أو أسوأ؟ أو تحزن وتبتئس؟ حقاً كيف حال عاطفتك؟

دعني أخبرك بقصتي أولاً قبل أن أعطيك ما في جعبتي من معلومات وحقائق ستنير درب عاطفتك بالتأكيد.

إن أول ما دعاني للتفكر والإبحار خلف عالم العواطف، ذلك الموقف الذي طُحِنت عاطفيا بعده، كنت حينها أدرس دبلوماً للحاسب الآلي مع صديقة الرحلة سهام، اعتادت سهام أن تراني كل يوم دوام بحيويتي وابتسامتي، إلى أن أتى ذلك اليوم الذي رأتني فيه بصورة مختلفة، حزن يكسر أشلاء ملامحي، شحوب واصفرار يرتسم على وجهي، وفي أول دقائق استراحة الصلاة، سألتني ما بك؟ لأجيبها بانكسار:

زوجي طلقني !!!

كانت مفاجأة حقاً، فلم أشتكِ يوماً من حياتي، ولم أظهر أي جانب يدعو لتوقع حدوث مثل ذلك.

لاحظت ملامح الاستغراب والتعجب والكثير من الأسئلة تعلو ملامحها، لا ألومها فقد حل الموضوع على رأسي كالصاعقة، قسمني إلى أشلاء بين ليلة وضحاها، فكيف بمن يسمع الخبر وقد كان يراني أعيش حياة حالمة!!

صحيح أنني لم أكن مستعدة كفاية لخوض هذه التجربة، ولكن يقيني بأن الله لن يكلفني إلا ما أطيق وأتحمل، دعاني إلى أن أتحمل، بل وأبحث عن الرسالة وأفهمها جيداً.

بدأت أشكو لها همي ووجعي وتفاصيل ما حل بي، كنت متيقنة أن لا داعٍ لكثرة الحديث، فما يعلو ملامحي كان أبلغ من أي حديث، كانت منصتة لي جيداً، كانت تسمعني بقلبها قبل عقلها، وكانت حقاً تعي ما الذي أعاني منه.

بعدها قالت لي بهدوئها الجميل: (حصة استقلي عاطفياً).

سألتها فوراً، كيف وماذا يعني ذلك؟

قالت لي: كل ما بك فوضى هشمت عاطفتك، وسردت لي قصة لإحدى النساء العظيمات التي مرت بما مررت، واستطاعت بفضل من الله أن تنجو وتعلو سمواً بعد أن استقلت بعاطفتها.

قالت لي صديقتي: لا أعلم ما طريق الاستقلال ولا كيف، ولكن تلك المرأة العظيمة التي أخبرتك قصتها، حين سألتها عن سر تغيرها وتميزها بعد ما مرت به قالت لي أصبحت مستقلة عاطفياً.

لم أستطيع تجاهل كلماتها تلك، وظللت أفكر فيها يوماً بعد يوم، ذهبت الى المكتبة أتجول بين الكتب مرات ومرات لأبحث عن أي كتاب يدلني إلى درب الاستقلال العاطفي، فلم أجد.

تابعت تلك الحسابات المفيدة التي تطرح مواضيع متنوعة لتطوير الذات، لعلي أجد ضالتي، وما وجدت.

لم يزرني اليأس يوماً، لأن صديقتي أخبرتني أن هناك سيدة وصلت لذلك الاستقلال. ما دعاني لليقين بأن هناك طريقاً حقاً، عليّ البحث والعمل بالأسباب مستعينة بالله العظيم وسأصل بحول الله.

أخذت الرحلة مني ثلاث سنوات، بين بحث وقراءة ومحاولة وتأمل الى تفكر وتدبر حتى وجدت نفسي قد تغيرت كلياً، تغيرت عاطفياً، هذا ما لمسته داخلي قبل خارجي، قبل أن ألمس وفرة الحب في الخارج لمستها داخلي أولاً وشعرت بها، ثم فاضت إلى عالمي الخارجي الجميل وامتلأ بها.

ممتنة لله العلي القدير العليم، أنه منحني تلك التجربة الجبارة، صحيح أنها لم تكن ممتعة ولا أتمنى أن يعيشها أي شخص بعدي، ولكنها أخذت بيدي إلى عالم أجمل، أعلم يقيناً أن الله اختار لي هذا الطريق بالتحديد لأتغير كل هذا التغيير، ولأني أستحق هذا التغيير وهذه الحياة المليئة بالحب، كما أعلم يقيناً أن الله منحني فرصاً كثيرة كي أتغير بحب، بدل أن يحدث مفترق طرق يغيرني بألم رهيب، ولكن لجهلي ما تغيرت، المهم الآن أنني في نهاية المطاف تغيرت ووصلت، واليوم أنقل لك ما وصلت له علها تكون إشارة لك، لتتغير بحب قبل أن تتغير بألم.

إن وجدت نفسك وقد أجبت بنعم على أحد الأسئلة السابقة، فهذا السر خاص لك أنت، أرجوك لا تتجاهله وتغير بحب، لتعش نعيم الحب الحقيقي.

تحدثت عن المعتقدات والأفكار والمشاعر كفاية، ما سأحدثك هنا عن نتائج المعتقدات الخاطئة عن العاطفة، أنا سبقتك وتبنيت معتقدات أطاحت بي أرضاً، كانت معتقداتي عن العاطفة ومصادرها ومعناها وحقيقتها، منافية لواقعها الجميل، لذلك سقطت في النهاية.

بعد لطف الله، ما دمنا نعيش الحياة كل صباح، فهناك بداية جديدة لحياة جديدة وقصة جديدة، نحن أبطالها، لم يفت الأوان مهما ظننت أنه فات، ابدأ من الآن وانهض لتتطور بحب، حتى وإن زارك الألم فأوجعك، نتعلم منه ممتنين على ما قدم لنا من درس للعظة والعبرة.

إن أول ما يدمر حال عواطفنا هو في مصادرها، اسأل نفسك الآن، ما مصادرك العاطفية؟ من يغذي مشاعر الحب والحنان والرعاية والاهتمام داخلك؟ متى تشعر بعواطفك؟ ومتى تفقدها؟ من الذي يؤثر على عاطفتك حتى أنك تضعف جداً أمامه؟

أول ما توصلت إليه، اختيارنا ومفاهيمنا حول مصادر العاطفة، نختار الأشخاص والأهداف والمناصب والشهادات والمسميات مصدراً لإشباع حاجاتنا العاطفية، من حب لرعاية، لحماية.. وإلى غيرها من العواطف.

من اللحظة التي نشعر أن هذا المصدر قد يختفي أو يزول، أو يزول حقاً لأي سبب كان، نسقط أرضاً معلنين هزيمتنا، فتسوء بعد ذلك حالتنا النفسية إلى أسوأ حال.

بعدها ينقسم الأشخاص إلى قسمين:

الأول منهم: يبحث عن الخطأ الذي أطاح به أرضاً، ليتعلم من درسه وينهض للحياة من جديد، بروح مشعة ونفس راضية وجسد قوي.

والثاني منهم: يعلن عن هزيمته أمام الحياة، فيظل منكسراً طريحاً في فراش الحزن والأسى، يشكو الظلم وجور الحياة، بروح منكسرة ونفس مرهقه وجسد هزيل.

فهمُنا لحقيقة مصادر العاطفة هو سبب ضياع عواطفنا، هذا أول ما تعلمت.

ما إن تدرك المصادر العاطفية الحقيقية حقاً، ستصل إلى الثراء العاطفي الذي ستشعر به في عمق داخلك قبل أن تلمسه في حياتك.

قسمت المصادر إلى ثلاثة، الأول والثاني أساسيان، والثالث غير أساسي، سأشرحها لك:

1. مصدر أساسي يبدأ من روحك:

هل استشعرت حقاً لطف الله بك؟ تدبيره لأمرك؟ رحمته؟ جبره؟ فضله؟ تيسيره؟ تسخيره؟ أمانه؟ هل تأملت يوماً أحد أسماء الله الحسنى حد أنك لمست أثرها في حياتك؟ هل استشعرت يوماً مدى قرب الله منك؟

أريد شعوراً حقيقاً، يجعلك تتخلى عن كل من ظننت أن لا حياة إلا معهم، أعظم مصدر وأقواها وأثمنها وأغناها أن تتعلق بالله حق التعلق، أن تغذي كل عواطفك منه، الحب، الأمان، الحماية، الرعاية والاهتمام، تجدها عنده إن تأملت حقاً في أسماء الله وصفاتها ستشهد عليها بحياتك، فترى لطف الله بك ورحمته وتدبيره وتسخيره ورزقه وأمانه قد حل عليك من كل باب، فتضع يدك على قلبك كل ليلة تشكر الله على ما وهبك، وتنام قرير العين وأنت تردد يكفي أن الله معي.

لا أريد منك أن تؤيدني على ما كتبت فقط، بل أريد منك تطبيقاً، دعني أخبرك بما حدث معي، كنت في السابق حين أجد من يهتم لأمري ويسأل عن حالي أو يذكرني بهدية لطيفة يدخل بها على قلبي السرور، أحب ذلك الشخص وأوده كثيراً، وأتمنى أن يبقى بجانبي طيلة العمر ولا

يبتعد عني، فهو يشعرني بما أحتاج أن أشعر، وفي نهاية الأمر أجدني قد تعلقت به لأذوق المر والأسى.

اليوم قبل أن أصل إلى شرنقة التعلق، من أول لحظة ألمس فيها رعاية أو حباً أو لطفا أو حتى وداً قادماً لي من الخارج، أستشعر فيها لطف الله أولاً، فالله ميسر أمري ومدبري سخر لي هذا الشخص ليدخل السرور إلى قلبي بحوله وقوته، فيزيد تعلقي وحبي لله، أمتن لله أولاً على لطفه بي ثم أمتن لذلك الشخص المسير إلى قلبي دون أن أكترث لبقائه بجانبي طيلة عمري.. يكفي أن الله معي.

أدعوك اليوم لأن تتدبر أسماء الله وصفاتها، كل يوم وفي كل موقف يمر بك، اربط أحداث حياتك بالله، لا تربطها بالبشر أو بأية ماديات، هم أسباب سخرهم الله لك.

حين تحب الله خالقك حد أنك تتعلق به، ستنعم بوفرة عاطفية رهيبة، ثراء ورفاهية لا أحد يستطيع هزيمتك، أعدك.

2. مصدر أساسي يبدأ من نفسك:

في حب ذاتك بالتحديد، إن لم تمنح لذاتك الحب الكافي فلن يُهدى لك من الخارج ما حييت، ستظل تائهاً تبحث عنه وتتعلق بطرف أمل يعطيك حباً، لن تكون مشعاً باعثاً للحب إن لم تشعر بالحب منبعثاً من داخلك أولاً، ما تعلمته أن الناس كذلك تبحث عن أثرياء الحب ليلتموا حولهم، أما فقراؤه فلا يودون أن يجالسوهم لأنهم منهكون وقد يسلبون منهم ما حملوه من حب فيبتعدون.

وهذا سبب مشاكل الكثير، حين يظن أن تودده للآخرين ليبقوا حوله فكرة نافعة، فيقدموا الخدمات لهم من رعاية وحب يفوق طاقتهم وتضحيات إلى ما لا نهاية، فيصدموا أخيراً بأنهم قد تخلوا عنهم، فغادروا بدون عودة، ويتساءلون بعدها، بالرغم مما قدمنا لهم تخلوا عنا؟ لماذا؟ في ماذا أخطأنا؟

أخطأت أنا سابقاً بحق نفسي، وكثيراً جداً، قدمت الآخرين على نفسي دائماً، منحتهم حباً غير مشروط ورعاية واهتماماً يفوق طاقتي، وفي نهاية المطاف وجدت نفسي وحيدة سوى أنا ونفسي، لأعي حقيقة الدرس المؤلم الذي أراد الله أن يخبرني به منذ زمن، ولكني ما وعيت إلا بعد الضربة القاضية.

إن كنت تقدم خدمات مجانية من عواطفك تفوق طاقتك لأجل إرضاء الآخرين وكسب ودهم وحبهم، وأن لا يتخلوا عنك يوماً ويبقوا إلى جانبك طيلة العمر، أرجوك توقف عن هذا كله واعتنِ بنفسك جيداً.

من يريدك حقاً لن يتخلى عنك ولو كنت تحمل من السيئات في أطباعك الكثير، سيتعلم كيف يتجاهل ويتغابى لأجلك أنت، سيتعلم كيف يطور من نفسه لأجلك أنت، وسيتعلم كيف يساعدك على أن تتطور لأجل أن تتطور فقط حباً منه لك لا لشيء.

إن منحت نفسك حباً كافياً، ستلمس ذلك الحب في حياتك بين علاقاتك، أتعلم لماذا؟ لأنك امتلأت بالحب والناس تحب الممتلئين بالحب، فيلمسون فيك طاقة فريدة تشعرهم بجمالهم وجمال الحياة، ويختارون أن يبقوا بجانبك لأنك حقاً فريد من نوعك.

لن تصل إلى هنا إلى بعد أن تتعلم حقاً كيف تحب ذاتك، حباً لا مشروطاً، بالرغم من هفواتها وتقصيرها وضعفها وسلبياتها وأخطائها، تتقبلها كما هي وتمنحها حباً ليس لشيء فقط إلا لأنها أنت.

أن تحب ذاتك يعني أن تحميها من أي علاقة قد تهوي بها إلى أرض الألم، تترفع عن كل مسيئ، وتسامح كل مذنب، وتعفو عن كل مخطئ، ليس لشيء سوى أن نفسك عزيزة جداً عليك، لذا وجب عليك حمايتها من أي شعور سلبي قد يؤذيها، فتختار التحرر من أي شعور سلبي مهلك.

وما بعد ذلك إلى حياة النعيم، لن تخشى الفراق ولا الخيانة ولا حتى الوحدة، لأنك تدرك أن نفسك العزيزة لن تتخلى عنك، المهم أنك بخير وأكيد إلى خير فأنت في حفظ الله ورعايته، ستعيش معنى أن تكون غنياً بالله عن العالمين، لأنك تدرك حقاً أن أثمن شيء تملكه هو نفسك، اعتنِ بنفسك جيداً.

ربما تتساءل الآن، كيف لي أن أحب ذاتي، وهل الحب يعني أنانية، وهذا ما يظنه الكثير، فيكون أنانياً بزعمه أنه يعبر عن حبه لذاته.

الأنانية فكرة سلبية مولدة لشعور قراراته سلبية، الأناني يعني أن يقرر بناءً على مصالحه الشخصية حتى وإن كانت مؤذية للآخرين، الأناني يعني لا يكترث لأمر الجماعة ولا لمصلحة الجميع ولا للألوية، المهم نفسه حتى وإن اضطر للكذب أو الخيانة مقابل أن ينجو بنفسه.

تخيل معي لو أن هناك مديراً على أربعة موظفين، فقرر المدير أن يحرمهم من ساعة الغداء توفيراً للوقت ولينجزوا أكبر قدر ممكن من العمل، وبالمقابل يسمح لنفسه بأن يتنعم بتلك الساعة وربما تزيد، فتلك أنانية وأقبح.

حب الذات، صفة سامية لا تؤذي أحداً بالقدر الذي يكون فيه الشخص لطيفاً، ودوداً كحمامة سلام، نسمة هادئة تمر بهدوئها الجميل لتعطي خيراً لنفسها أولاً ثم للأخرين، لذلك تجدهم مميزين ومحبوبين كثيراً، لأنهم يمنحون الحب بلا مقابل.

من يحب ذاته، لا يكترث للقيل والقال وكثرة السؤال، لا يحب الحديث عن الآخرين والخوض في أعراضهم، ولا يحب تناقل أخبار الآخرين لأنه يعلم أنها للآخرين لا تعنيه، مبتسم بشوش، يحب التسامح وينشره، مسالم لا يحب الأذية، ويبتعد قدر ما يستطيع عن من يؤذيه بصدر سليم دون حقد أو غل، يعتني بنفسه جيداً، يعتني بجودة أفكاره ومشاعره وحتى جسده من غذاء ونوم، فهو يعلم يقيناً أنها كلها ستؤثر عليه سلباً إن لم يعتنِ بها كفاية.

لا أعرف ظروفك الآن وأنت تقرأ ما كتبت لك، قد تكون وددت أن تصل إلى هذه المرحلة بسلام، وقد تعيش قصة أرهقتك، وقد تتساءل الآن كيف لك أن تصل؟

كنت في يوم من الأيام مثلك تماماً، تائهة لا أعرف أين الطريق، سمعت كثيراً عن حب الذات ولم أستطع أن أصل له، إلى أن بدأت أمسك بطرف الخيط الأول ومن بعدها بدأت السلسلة تنهال عليّ إلى أن وجدت نفسي أحتضن ذاتي بكل حب، كما كنت أحتضن الآخرين الذين غادروا من حياتي بلا عودة.

دعني أبسطها لك في خطوات يسيرة:

* العناية الروحية: فعلى قدر عنايتك وحرصك على تغذية روحك بالتقرب إلى الله، ستتنعم بنعيم السلام وقوة الاستقامة.

* واجه نفسك: خصص من وقتك كل يوم على الأقل خمس دقائق واجلس مع نفسك جلسة مصارحة، تصارح مع نفسك واعترف بكل أفكارك ومشاعرك المزعجة، كذلك كل نواياك حتى وإن خجلت منها، وبعد ذلك احتضن نفسك وسامحها.

* تحدث معها بلغة إيجابية: اياك ثم اياك أن تخاطب نفسك بلغة سلبية (أنا غبي، أنا فاشل، أنا لا أتعلم، أنا لا أستحق) قد تكون تبرمجت منذ أمد على أن تخاطب نفسك بهذه اللغة لا

لشيء، فقط تعبيراً عن حالتك، ولكنها مؤثرة جداً، فأنت تهشم ذاتك وتؤذيها، إن لم تكن مسانداً لذاتك ومعاوناً لها، من تريد أن يفعل ذلك؟ راقب لغتك لذاتك من اليوم وتعلم أن لا تخاطبها إلا بلغة إيجابية.

* تحرر مما يثقلك: لا تتجاهل أفكارك ولا حتى مشاعرك السلبية، فهي كتلة سامة تنهش داخلك إن استسلمت لها، تحرر منها وحررها، كن واعياً لما يدور داخل نفسك من أفكار ومشاعر ونوايا، وتخلص من الفاسد منها بيسر ولطف، لتحافظ على سلامة صدرك من الثقل والأذى.

* المقارنات السلبية: أكثر ما يؤذي نفسك المسكينة ويرهقها، عندما تقارن حالك بالآخرين، مهما ساء حالك، لا تقارن نفسك بأحد، لأنك تحمل قصة مختلفة عن كل البشر، وأنت بطلها، ولك الاختيار أتريد أن تعيش قصة بائسة أم سعيدة؟ المقارنة السلبية في مقارنة أسوأ ما عندك بأفضل ما عند الآخرين، ستجلب لك الهم والكدر والكثير من السخط، احمِ نفسك جيداً وكن واعياً

* العناية الجسدية: وستلمس ذلك كآخر خطوات حبك لذاتك، فستجد نفسك وأنت تتدرج في حب ذاتك، أنك وصلت إلى مرحلة تخشى على جسدك أن يمسه أي سوء، فتعتني بغذائك وصحة جسدك.

3. مصدر غير أساسي يبدأ من الماديات:

كل شيء خارجي وحولك الآن من الماديات، أشخاص، مناصب، أهداف.. أيا ما يكن، هم مصادر ولكن أود أن تكون واعياً جيداً بما سأقوله لك، هم مصادر غير أساسية بمعنى أنها غير ثابتة، فالأشخاص قد يغادرونك أو أنت تغادرهم، والأهداف قد تتحقق وتنتهي أو لا تتحقق أبداً، والمناصب قد تصل لها أو لا تصل، وإن وصلت فستغادرك لأحد غيرك يوماً.

قد يكون كلامي مؤلماً، لكنها الحقيقة الغائبة، التي كنت أنا قبلك أهرب منها ولا أريد تصديقها، إلى أن عشت قصصاً كثيرة، كان يريد أن يخبرني الله أن أتغير بلطف، فلا أتشبث بمكان ولا هدف ولا شخص ولا أي أحد، وما فعلتها إلا بعد أن وجدت نفسي قد خسرت حياتي في يوم وليلة، لأعي بالحقيقة أن لن يبقى معي سوى الله أولاً ثم نفسي، وما عدا ذلك فهو مغادر حتماً.

كن ممتناً لله بأنه سخر لك كل ما تنعم به اليوم، عائلتك، والداك، شريك حياتك، أطفالك، أقاربك، أصدقاؤك، ثروتك، نجاحاتك، منصبك، تعليمك وكل ما تحبه تملكه اليوم، كن ممتناً يومياً لله أنه منحها لك لتنعم بها، لكن لا تتعلق ولا تتشبث بها، واسمح لها أن تغادر متى شاءت، فلا تربط أي قيمة جوهرية بها، فلا تربط قيمتك ولا قيمة الحياة بها.

لا عيب في أن تحزن قليلاً عندما تفارق ما تحب، فنحن بطبيعة الحال بشر، عبر عن حزنك وحرر كل مشاعرك يحق لك ذلك، لكن لا تخسر نفسك ولا تبع الحياة بعدها، فالحياة مستمرة والخير باقٍ لا تخسر عيش الحياة الطيبة.

المهم الآن، كيف حال علاقاتك بالآخرين؟ أتعاني من بعض القلاقل والمشاكل والمنغصات التي تفسد لك صفو حياتك؟ ربما تقرأ كلامي الآن وودت أن تشتكي لي من بعض الأشخاص الذين أنهكوك نفسياً بسوء أخلاقهم وتصرفاتهم، أو بكثرة مشاكلهم، كيف نتعامل معهم؟ وكيف نعالج المسألة؟

المسألة بغاية البساطة، علاجها فقط بالحب، ولكن على جزأين يسيرين، وستجد أن معظم مشاكلك قد حُلت، على الأقل على الصعيد الشخصي، فستحمي نفسك من أن تخوض صراعات مع كل من أراد الصراع.

هناك قانونان أحبهما جداً في العلاقات:

- **القانون الأول هو قانون الزكاة:**

أنت اليوم وبعد ما تعلمته وطبقته أصبحت ثرياً جداً بعواطفك، وأنت تعلم جيداً أن الزكاة تطهر الرزق وتجعله مباركاً، خصص من عاطفتك جزءاً منها سنوياً لتزكي به على فقراء الحب، من يلمزك ويؤذيك بكلامه أو تصرفاته العابرة، أعطه ابتسامة حب وحضن ودود وسامحه لوجه الله، ليقينك بأنه فقير جداً يحتاج قليلاً من كنز ما عندك.

وأود هنا التوضيح، أن هناك تعدياً من الآخرين على الحقوق الشخصية، فإن تعدَ أحد على أحد حقوقك الشخصية وتملك الحق بأخذه منه قانونياً، فلك الحق بذلك وإن سامحته فأجرك على الله.

- **القانون الثاني هو قانون الاستثمار:**

تعلم جيداً أن كل ثري يملك من المال ما يملك، لا يختار أن يجمد أرصدته، بل يطمح إلى المزيد والمزيد فيسلك طريق الاستثمار، كذلك أنت اليوم، امتلاكك للثراء العاطفي لا يعني أن تكنزه وتحبسه داخل نفسك فستعيش بعدها فقيراً، إما لأنك ستصرفه دون استثمار فتفلس، أو أنك لا تستخدمه وكأنك لا تملك شيئاً، استثمر حبك مع من يحبونك، ومع من يملكون الحب أساساً، ومع كل شيء تحب أن تصنعه بحب.

إن كان هناك أشخاص يبادلونك الحب، هذا رائع جداً، لا تنسَ أن تبادلهم الحب والتقدير، وإن كان هناك ما تحب أن تصنعه، ليس لشيء فقط لأنك تحب صنعه، لا تتجاهله، اصنعه وعش الحب، لا تنس أن تستثمر الحب داخلك، تعيشه مع كل من يعطيك حباً، وتحمد الله على ما وهبك.

المفاجأة العجيبة التي ستدركها، أن هناك أشخاصاً قد زكيت لهم عدة مرات، ليأتي اليوم الذي يتحول عطاؤك معهم من زكاة إلى استثمار، وتسأل نفسك ماذا حدث؟ كيف تحولت العلاقة من عداوة إلى محبة؟

إنه الإحسان حين تقدمه بطبق من حب، فكل خير تقدمه سيعود لك، لذا لا تنتظر الخير أن يقدم لك من الناس، بل سيقدم لك من رب الناس، وقد يكون على هيئة سلام داخلي تتنعم به رغم ظروفك، فتعش الحياة الطيبة حقاً.

دعني أخبرك سراً حنوناً، أنت رائع بما يكفي لتخرج الحب الذي بداخلك، وتتنعم به طيلة حياتك، كل من هم بحياتك محظوظون بك.

8
السـر الثـامـن

سر القلب

القلب أم العقل؟

أتَتبع عقلك أم قلبك؟

أتقارن قرارات عقلك بقلبك؟

أتعي جيداً بصوت قلبك؟

اعتاد والداي - حفظهما الله - أن يفتحا المذياع على إذاعة القرآن الكريم طوال الوقت في المطبخ، فكلما دخلت المطبخ استمعت لما كان فيه بإنصات، وغالب الأمر أستمع لآيات من القرآن الكريم، فيكون الجو هادئاً يغشاه السكينة، أقوم بإعداد وجبتي بسكينة وخشوع لما أسمع.

في إحدى الفترات طرحت أسئلة على نفسي حول القلب وصوت القلب، وكنت متيقنة جداً بأن الله سيسوق لي الجواب، فقط عليّ أن أدرك مواطن الإجابة، لاحظت في تلك الفترة كلما دخلت إلى المطبخ أسمع آية عن القلب، وصف الله القلب في مواضع كثيرة، مما دعاني أقف وأتأمل لأيام عدة، ليس هذا وحسب لاحظت كذلك عند قراءتي لوردي اليومي من القرآن الكريم وجود آية عن القلب.

سأخبرك بتفاصيل ما توصلت إليه، لكن أريد منك أن تعدني قبل ذلك بأن تقرأ القرآن كاملاً ولا يهم ما المدة التي ستقسمها لتلك الختمة، ولكن قف أمام كل آية تحدث الله بها عن القلب وتأملها بتدبر وتفكر.

أعدك بأنك ستعي جيداً بأن القلب لا علاقة له بالعاطفة كما ظننا، ربطنا العاطفة بالقلب، اتهمنا القلب بأنه صوت عاطفي لا يحسن التفكير ولا القرار، ربطناه بالحب والجنون والهيام والقرارات المتهورة اللاعقلانية.

ولم ندرك بأن القلب بصيرة المؤمن، وإن غفل القلب فقد الشخص بصيرته، وظل تائهاً ما بين صوت العاطفة وصوت العقل لا يدري من يجيب.

القلب يرى أكثر مما يراه العقل، لأن العقل يعطيك قرارات بناء على ما يرى من حقائق، بينما القلب بصوته الحكيم يعطيك قرارات لمستقبل مجهول لا تملك شيئاً يمكن للعقل أن يستند إليه، ولذلك فقلب المؤمن حقاً دليله، فالقلب لا يحيا إلا ببدن مؤمن.

أخبرتك سابقاً أن كل ما تملك وكل الأسرار التي كتبتها لك، هي تؤثر ببعض وتتأثر، كل ما سبق من أسرار تؤثر ببصيرة قلبك وغفلته.

دعني أشرحها لك على ثلاثة أجزاء:

1. قوة القلب في الروح: إن لروحك عملاً مؤثراً وعلاقة رهيبة بقلبك، فكلما قويتها حقاً بتغذيتها التغذية الحقيقية، كلما انتعش قلبك بروح قوية متعلقة بخالقها، فقوة القلب بقوة روحك، ما حال روحك التي يتغذى عليها قلبك؟

2. سلامة القلب في النفس: كلما كانت نفسك هادئة مطمئنة ساعدت قلبك على العمل بهدوء، واستطعت أن تنصت لصوته الهادئ، وعكس ذلك صحيح، فإن كانت نفسك مزدحمة مضطربة، صدّت عنك ذلك الصوت الهادئ، فتسمع بعدها صوت العاطفة وتظن أنه صوت القلب، كن واعياً جيداً بأن قلبك يحتاج إلى نفس يغلب عليها الاطمئنان لتسطيع سماعه.

3. صحة القلب في الجسد: وأعتقد أننا واعون لذلك جيداً، فنعي جيداً بأن هناك أطعمة أو سلوكيات كحمل الأثقال التي تفوق طاقة الجسد مؤذية لصحة القلب، فقلبك يحتاج أن يتقوى بصحة جيدة، عناية صحية من روحها إلى نفسيتها وأخيراً غذائها، فكيف حال رعايتك؟

قد تتساءل الآن كيف لي أن أغذي قلبي؟ سأجيبك بنفس تقسيم ما سبق:

1. روح القلب غذاؤها العبادات والتقرب لخالقها، تعلم جيداً أن لكل شيء حي روحاً، لا شيء يعيش بلا روح، الروح هي معنى أنك على قيد الحياة، فحياة قلبك بروحك وحال روحك، كيف تغذيها وكيف تقويها، سأعطيك إشارة تدل على حياة قلبك؛ عند سماعك القرآن أو تلاوته ومررت بآية تحاكي ما يشغل بالك، هل تعي لها وتسمعها وكأنها رسالة من الله؟ قلبك هو يرشدك وينبهك، فغالباً العقل لا يصدق مثل هذه الأحداث فهي برأيه غير منطقية، ولكن قلبك يفعل إن كنت تسمع صوته.

2. نفسية القلب، أنت تعلم جيداً أن النفس يتخللها الأفكار والمشاعر والمعتقدات، وكلها تؤثر على حالة واطمئنان النفس وسلامة داخلك، فكلها مؤثرة على قلبك، أتعلم لمَ ربطنا العاطفة بالقلب؟ لأن أول من يتألم القلب، لذلك بعض الأحزان قد تمرض القلب إن كان بصحة غير جيدة، فلا يتحمل طاقة الشعور السلبي فيتعب، كل تلك المشاعر السلبية التي تشعر بها تنهش شرايين قلبك تخلص منها فوراً، حررها ودع قلبك يعش بسلام، فهي تؤذيه حد أنك قد لا تسمع له صوتاً، لا تدع الحقد والغل والحسد والكراهية والغيرة ولا حتى رغباتك في الانتقام أن تدمر نفسية قلبك، سامح واصفح الصفح الجميل، لأنك تستحق أن تعيش بصير القلب.

3. صحة قلبك، وأعني بذلك الصحة الجسدية المادية، ما غذاؤك؟ هل تمارس الرياضة لتقوية عضلات قلبك؟ كيف تريد لقلبك أن يحيا حياة طيبة وأنت تنهكه بنظامك من غذاء لخمول وكسل وقلة حركة، قلبك يحتاج أن يحيا بصحة جيدة.

أذكر في السابق عندما كنت مدمنة على الكافيين، بعد نهاية جرعة كل يوم أشعر بخفقان يحطم عضلات قلبي، وكأن قلبي يحتج على ما فعلت، كان شعوراً مؤلماً جداً، وقتها لم أدرك حقيقة القلب، ولم أسمع يوماً صوته، أتعلم متى سمعت صوته، بعد أن قطعت شوطاً رهيباً في تطوير ذاتي، بعد أن اعتنيت بحال روحي ثم نفسي وآخرها جسدي، بدأت هنا أسمع صوتاً لا أدري ما مصدره، وبدأت وقتها أتساءل عن صوت القلب، ليرشدني قلبي بلطف إلى طريق الإجابة بتدبير من خالقي.

بحسب ما عشته من قصة مع قلبي، فلم يرشدني قلبي ولم أسمع له صوتاً إلا بعد أن حللت مشاكله، الروحية النفسية وحتى الجسدية، بعد أن اعتنيت بذاتي جيداً، سمعت ذلك الصوت الحنون، كحكيم هادئ باعث للأمان والسكينة يكسوه البياض يحدثك لا لشيء فقد لمصلحتك.

بعد أن لمست ما في قلبي، لم أعد أكذبه أبداً فيما يقول، تتاح لي فرص أحياناً يظن من هم حولي أنها ذهبية، ولكن قلبي يخبرني بعكس ذلك، فأرفضها بلطف، ولا أخفيكم أنني وفي أحيان قليلة أهاجَم حباً من بعض المحبين، في ظنهم أن من مصلحتي قبول تلك الفرصة الذهبية، ولكن لقبي رأياً مختلفاً كليا، فقلبي يبصر بشيء لا أحد يفقهه.

أذكر في أحد الأيام، تقدم إلى خطبتي أحد الرجال الذين لا أعرفهم، سوى أن والدته - حفظها الله - اتصلت بوالدتي سمعت أن لديها فتاة تدعى حصة تريد خطبتها لابنها، كانت مواصفات ذلك الرجل لا ترد، بعدما أخبرتني والدتي بمن اتصل عليها، سكتُّ للحظة، في أول لحظة ظننت كما ظنوا أن لا مانع من إتمام خطوات الخطوبة، لنرى لاحقاً إن كان في الأمر نصيب وخير أم لا.

ما إن خرجت أمي من غرفتي إلا وبدأ يعلو صوت قلبي، سمعت صوتاً بداخلي يخبرني أن أرفض، كان وقتها وقت نومي، فاخترت أن أصلي ركعتين وأستخير الله بعدهما، بعد صلاتي قررت أن أنام ولكن لا فائدة، فصوتٌ يعلو داخلي بأن أنهي الأمر قبل أن أنام، بقيت تلك الليلة مستيقظة لم أستطيع النوم إلى أن حل الصباح، وأول ما استيقظت والدتي أخبرتها بقراري ورغبتي في الرفض فوراً بدون أسباب، لا أخفيكم سراً أن والداي متعاونان معي في تلك الأمور، فهم يعيان جيداً أن لا إكراه في الزواج.

المهم أخذت هاتف أمي وبدأت بكتابة رسالة مثالية في الأدب والاحترام، وبعثتها لوالدة ذلك الشاب، أسأل الله العلي القدير أن يرزقه بمن هي أفضل مني.

وفي طبيعة الحال، لا أحد سيدرك لمَ ذلك القرار الغريب المفاجئ وما أسبابه؟ ومن لا يؤمن بصوت القلب لا يقتنع بما سأقول، نعم قد يكون شاباً لا مثيل له، ولكنْ لقلبي رأي آخر، فالزواج ليس بالمثالية، بل بالقبول، أن يقبل كلا الطرفين بعضهما البعض بالرغم مما بهما من عيوب وسلبيات وهفوات وتقصير، وأجزم بأن هذا ما تحسسه قلبي، أن لا قبول بيننا، لذلك صرخ لي عالياً أن أنهي تلك الخطوبة بيسر ولطف، وفعلت.

قد تتساءل الآن ما صفات صوت القلب؟ وكيف تميز صوت القلب؟ سأخبرك بعدة نقاط يسيرة:

1. متى ينطق القلب؟

- عند حيرتك في أمر ما، تقف أمام مفترق طرق، قد تميل عاطفياً لأحد وعقلك لشيء، لكنك تجد صوتاً خافتاً داخلك لا يملك أسباباً عاطفية ولا حتى منطقية، فقط يختار بهدوء أي طريق تختار.

- عند اختيارك الخاطئ، قد تختار أو تقرر قراراً، وتشعر بعدها برغبة في التغيير أو التراجع، ليس لسبب عاطفي ولا حتى منطقي؛ فقط لأن هناك شعوراَ داخلك يخبرك بهدوء أن تتراجع أو تتخذ طريقاً آخر، وقد نعيش أحياناً مواقف لا نفهمها، مثل لو حضرت إحدى المناسبات بالرغم أن عاطفتك أخبرتك أن لا تلبي الدعوة، لأنها ربما لا تريد أن ترى أحد الأشخاص أو لأي سبب آخر، وكان لعقلك رأي آخر حين أخبرك أن هناك مهام تلزمك أكثر من تلبية تلك الدعوة، ولكن بدون أي سبب مقنع شعرت بارتياح لرغبتك في تلبية تلك الدعوة، وبعد حضورك تتفاجأ بشعور رهيب من السعادة وتقول في نفسك الحمد لله أنني لم أتبع قراري السابق وحضرت، فقد كان قلبك بصيراً، يشعر بما لا يدركه العقل ولا العاطفة.

- عندما تختار ما لا يناسبك سيرشدك إن كان بصيراً كتنبيهات هادئة لا تقلقك إلا أن تنتبه بحسب مدى اتصالك بقلبك، اعتدت في كل مرة أريد أن أقرر قراراً يهم حياتي، كقبول فرصة وظيفية مثلاً، أن أصلي ركعتين وأدعو بعدها دعاء الاستخارة، حتى وإن كنت متيقنة من قراري، فقط يكون قراراً نابعاً من سطحية عاطفتي أو منطقية عقلي، أريد قرار بصيرتي، وبعد استخارتي أتحسس ذلك الصوت الذي بداخلي، أشعر بأن صلاة الاستخارة تنعش روح القلب، ليدلك على الطريق الصحيح بأمر من الله، بعدها أستطيع اتخاذ خطوتي بثقة، فقد دبرني الله بحوله وقوته لا محالة.

2. ما صفات صوت القلب؟

- متيقن لما يقول، يتخذ قراره بيقين ولا يحمل لك أسباباً ليقنعك بها ولا حججاً، ولا أفكاراً متطرفة، مثل (لأنه لا يشجع فريقي الذي أشجع سأرفض طلبه، أو لأنها لم تلبِ دعوتي الأسبوع

الماضي فلن ألبي دعوتها هذا اليوم) تشعر بقراره ولا يحمل معه سبباً أو مبرراً، لا منطقياً ولا عاطفياً، كمرشد يرشدك واتباعك له بحسب مدى ثقتك بالمرشد ومعرفتك به.

- واثق جداً، وتشعر بقوة ثقته، فلا تشعر أنك خائف من قراره، ولا أنه متهور قد يضرك، بل تشعر وكأن يد حكيم قد امتدت لك لتهديك حكمتك التي ضلت عنك، فبالرغم من أنه لا يحمل أسباباً ولا حججاً إلا أنك تشعر بقوة الثقة، وكلما كنت متصلاً بقلبك شعرت بقوة ثقته أكثر، لذلك فقلب المؤمن دليله؛ لأنه أدرك قوة ثقة قرارات القلب فيتبعها دون شك.

- مريح هادئ مطمئن، لا يصاحبه قلق ولا هم ولا خوف ولا أي شعور ينغص عليك صفو حياتك، بل على العكس تماماً، شعور باعث للراحة والاطمئنان.

- غير متطرف ولا منحاز ولا عاطفي ولا حتى عدواني، دعني أخبرك باختبار يسير يساعدك على كشف الصوت الذي تسمعه، اطرح الأسئلة على ذلك الصوت، لماذا تخبرني بهذا القرار؟ ما أسبابك؟ اسمع للأسباب التي يخبرك بها، هل هي متطرفة؟ أو منحاز لشخص ضد شخص أو فكرة ضد فكرة؟ أو لأنها عاطفية لكي تتخلص من الشعور الفوضوي الذي تشعر به، أو لأن هناك مشاعر إعجاب رهيبة وتود خوض التجربة، أو أنه عدواني، بمعنى أنه اتخذ قراره لينتقم أو يرد سوءاً أصابه بطريقة غير سوية ولا قانونية.

وجدت نفسي في كثير من محطات حياتي، اتخذت قراراتي بناءً على رغبات عاطفية، فعلى سبيل المثال: أذكر في أول سنة لي في المرحلة الجامعة، لم أتقبل ولا أتعايش بسرعة مع النمط الجامعي ونظام السنة التحضيرية، كان تغير رهيب بين المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، مما أدى إلا شعور برغبة في الهرب والنفور، لشعور القلق والتوتر والخوف الذي يعترياني في كل يوم دوام، لأقرر في يوم وليلة أن أترك دراستي الجامعية، وأترك كل تعبي وجهدي خلف ظهري، وأتنازل عن التخصص الذي كنت أحلم به منذ طفولتي، ومن بداية الأسبوع ذهبت إلى الجامعة لأبحث عن المسؤولة لأسحب ملفي وأفاجئ أهلي بقراري، وللطف الله ما وجدتها.

عدت الى البيت وأخبرت أهلي أنني سأترك دراستي، ولن أذهب إلى الجامعة، وفي الأسبوع المقبل سأذهب يوماً لأطوي قيدي، وأنهي تسجيلي، لبثت أسبوعاً في المنزل بدون دوام، وكنت أشعر بشعور يأكل داخلي من خوف إلى قلق وهم وضيق، أرغب في الهرب، وهناك صوت يخبرني أن أهرب وأنسحب، كان ذلك صوت العاطفة، فقد كانت عاطفتي في حالة يرثى لها، إلى أن وعيت لها.

وبعد محالات كثيرة من والديّ - حفظهما الله - وأفراد من عائلتي الحنون وكثير من صديقاتي، قررت أن أتشجع وأكمل دراستي، كتجربة لسنة إن استطعت الإكمال أو سأنسحب دون رجعة، وبفضل من الله ورحمته وبركته وتوفيقه، أكملت دراستي ممتنه لله أنه منع عني صوت العاطفة الذي كاد يفسد أجمل مرحلة دراسية وأعظم درجة علمية حصلت عليها للآن.

3. كيف تميز ما بين صوت القلب والوسوسة؟

مكان الوسوسة منطقة الصدر ما حول القلب، إن غلبتك حجبت عنك صوت القلب، وإن غلبته كتمت صوته، الوسوسة كما نعلم هي من عمل العابثين من الجِنة والناس، قد يوسوس داخل نفسك شيطان مريد، أو يهمس في أذنك ثرثار مُسئ، فقط عليك أن تتعوذ بالله من شرورهم لتهدأ وتغلب قوتك ما عبثوا به.

إن الوسوسة صفاتها تعاكس صفات القلب، شك يعتليه خوف وهم وقلق وعدم ارتياح، والكثير من المشاعر المضطربة التي تفسد على صاحبها صفو حياته، فما بني على باطل يبقى باطلاً، فأساس الوسواس كان باطلاً إثر عبث العابثين.

في كل مرة تشعر بازدحام داخل صدرك، وتبدأ فوضى الخارج تدخل داخلك فتزعزع أمن سكينتك واطمئنانك، لتعيد التوازن إلى قلبك وهدوئه الجميل، فقط ضع يدك اليمنى على قلبك، وخذ ثلاثة أنفاس عميقة هادئة، ثم ردد أنا في أمان الله، أنا في حفظ الله، أعدك أنك ستهدأ وتطمئن.

حافظ على سلامة قلبك، واعتنِ بغذائه، وانصت له جيداً، لا تتجاهله، واسعَ إلى أن تقويه، والأهم فرق بينه وبين صوت العاطفة، لا تخدعك العواطف فتظن أنها صوت للقلب، سر بصيرة

المؤمن في قوة قلبه وسلامته.

تذكر أن كل شيء يؤثر ويتأثر ببعض، فعلى قدر عنايتك بروحك، نفسك، جسدك، عاطفتك وحتى عقلك، على قدرك ما ستسمع صوت قلبك بوضوح، اعتنِ بنفسك جيداً لا لشيء؛ فقط لأنك تستحق أن تحيا حياة طيبة تليق بقلبك الطيب.

دعني أخبرك سراً حكيماً، قلبك قد أرشدك إلى أن تقتني هذا الكتاب وتنهل من علمه، لأنك مستعد لعيش حياة تحتويها بصيرة القلب.

9
السـر التـاسـع

سر النية

ما حال نواياك؟ أتشتكي جور الحياة وتؤمن بأن نواياك طيبة؟

أتعتني بنواياك جيداً؟ أتحميها من العابثين؟ أتتجلى نواياك بعد إطلاقها؟

أتجد صعوبة ما بين إطلاق النوايا وتجليها؟ أتؤمن بأن الطيبين الأنقياء ذوي النوايا الطيبة حياتهم بائسة؟

أتدرك حقاً ماهي النية وما مقوماتها ومبطلاتها وأسرار تجليها؟

منذ مدة ليست بالقصيرة، لفت انتباهي أمر النوايا، في بداية الأمر شعرت برهبة الموقف، كل شيء حولي وفي حياتي مربوط بنيتي، وكل نتائجي أصلها كان نية، تمعنت أكثر بالأمر وجدت أن النية أبسط مما أتخيل وأعظم مما أتصور.

النية تنشأ في جزء من الثانية، ربما كانت بسبب فكرة أو موقف أو رغبة، أطلقت نيتك، وبعدها تترتب حياتك ونتائجك بناءً على ما نويت بأمر من الله.

في كثير من الأحيان لا ندرك حقيقة النية، في تفاصيل حياتنا وزحمة أشغالنا، نتفاجأ ونتعجب من بعض ما قد يصيبنا لما أصابنا ذلك؟ وننسى أن نعود لأنفسنا ونتساءل ما هي نواياي التي قادتني إلى ذلك الطريق؟

لاحظت في كل مرة أشارك أصدقائي حكمة عن النية وأثرها عبر أي حساب خاص بي في إحدى وسائل التواصل الاجتماعي، أجد من يزعم أن نواياه طيبة نقية، ولكن الحياة قد قست عليه، وأقف هنا متسائلة إلى متى يرغب الإنسان في عيش دور الضحية؟

من النادر جداً أن تجد شخصاً متصالحاً مع نفسه لدرجة أنه يكشف لك أنه حقاً قد اقترف خطأ وأطلق نية سلبية أو تفوق طاقته، ولكن في غالب الأمر تجد الأشخاص يدعون أن نواياهم

دائماً طيبة وطيبة جداً ولكن اللوم كل اللوم على الحياة القاسية وكل أولئك الأشخاص الظالمين.

وفي حقيقة الأمر الحياة نتيجة نواياك، كل نواياك التي تدركها والتي لا تدركها، هي من قادتك إلى ما أنت عليه اليوم، الحياة عادلة بأمر من الله، لن تظلمك حقك ولن تقسو عليك، هي تعطيك بقدر ما تعطيها، وأول ما تعطيها نيتك.

قد تعي لنواياك وقد لا تعيها؛ لأنك ببساطة قد تبرمجت على معتقدات ولَدت لك نوايا معيقة جعلت من حياتك قصة حزينة دون أن تدرك ذلك.

يعني مثلاً، شخص لديه مراجعة لإحدى الجهات لأي سبب، وهو يعتقد أن تلك الجهة معقدة جداً، فيقول في نفسه سأنهي مراجعتي رغماً عنهم وإلا سأشيط عليهم غضباً، وما إن يذهب إليهم إلا يجد ما توقع وربما أعقد مما توقع، وفي غالب الأمر سيتعقد الأمر وسيحتاج أن يشيط عليهم غضباً، ويتورط في كثير من المشاكل، وفي نهاية يومه وهو عائد إلى بيته، يخبر نفسه المسكينة أنه وبالرغم من أن نواياه طيبة إلا أن حياته بائسة.

لو عدنا إلى المشهد السابق، نجد أن ما ورط الشخص بتلك النية هي معتقداته، فلأنه يعتقد أن الأمر معقد، أطلق النية فوراً بأنه سيدخل عليهم بنية خوض معركة، دون أن يعي حقاً بنتيجة ما نوى.

كذلك لو وجدنا شخصاً ذا دخل محدود، وسئم من حاله وقرر أن يصبح ثرياً، وأول خطوة قام بها أطلق نية الثراء، وأصبح يركز على فكرة المال والثراء وطرق تعدد مصادر الدخل وطريق المليون، وربما يقول علناً داخل نفسه أنا نويت أن أصبح ثرياً، أملك أموالاً وعقاراً وحلالاً كثيراً.

نيته ستعمل له فوراً، لكن ليس كما يظن الكثير بأنه مجرد ما نوى ستنهال عليه الأموال، ستعمل نيته بناءً على حاله، هل هو حقاً مستعد للثراء؟ على كل الأصعدة الروحية النفسية الجسدية الفكرية المشاعرية؟

وإن لم يكن مستعداً، فستهديه الحياة دروساً حتى يتحرر من المعيقات العالقة داخله والتي جعلت منه فقيراً، وقد تكون دروساً قاسية وأحياناً مؤلمة، لذلك قبل أن تطلق نواياك كن مستعداً لها ومدركاً أنها حقاً تناسبك.

إن أول اختبار تحتاج أن تختبر فيه نواياك، أن تبحث عن دوافعك، لماذا تريد أن تقدم على ذلك؟ ما أسبابك؟ أهي أسباب حميدة أم عكسها؟ وهذا ما قد يعلق فيه كثير من الأشخاص دون أن يدركوا ما يصنعونه.

فقد وجدت سيدات كثراً، يخبرنني بطريقة غير مباشرة عن نواياهن قبل حضورهن إحدى المناسبات الاجتماعية، ربما لتغيظ إحدى الحاضرات، أو لترد صاعاً أتاها بصاعين من عندها، ولكن المفاجأة أن النية تعود لها، فحتى وإن أتمت ما نوت عليه من غيظ أو ما يكون، سيرتد عليها في أبسط صورة قد يحدث معها أن تشعر بشعور سلبي رهيب، يمنعها من أن تنام بسكينة ليلتها.

لذلك قلت سابقاً وأكرره الآن، إن كل شيء نملكه هو يؤثر ويتأثر، معتقداتنا مشاعرنا أفكارنا، تؤثر على نوايانا، فبمعتقداتك التي في غالب الأمر قد لا تدركها هي تطلق نوايا في كل مرة تقود، كذلك أفكارك وطبيعة حالها تولد لك نوايا دون أن تعي لها، وحتى مشاعرك ولكن بطريقة أعمق، فحين تحاملك على أحد الأشخاص حد أنك حقدت عليه، ستظل تطلق نوايا تسيئك إلى أن تعي وتحرر نفسك من ذلك الشعور المسيء.

وأبسط من ذلك كله، أن تطلق نية فقط بأن تكن واعياً بنواياك، فحتماً ستكون واعياً لكل نيه تريد الانطلاق من داخلك، كما حدث معي تماماً.

بعد أن وعيت لأهمية النوايا، كنت أحمل تساؤلات كثيرة، حد أنني خشيت على نفسي من شر نفسي، علمت يقيناً أن نتائج حياتي هي بالأصل انعكاس لما في داخلي، ولكن كيف لي أن أصلح ما أفسدته بجهلي، وكان أول خيار لي أن أطلق نية بأن أكون واعية بنواياي في كل خطوة أخطوها.

فبعدها وفي كل مره تطفو نية على السطح، أقف أمامها وأطرح عليها مجموعة من الأسئلة، أريد أن أجد مصدر تلك النية، أصدرت من مشاعر قد تراكمت ونسيت أن أحررها؟ أم فكرة دخيلة؟ أم معتقد مختبئ داخلي؟

كذلك الحال مع نتائجي، فحين أجد نفسي داخل هدف معقد يصعب فتح أبوابه المغلقة، أرجع الى الوراء قليلاً، بالضبط إلى يوم بداية عملي على هذا الهدف، وأتساءل ماهي دوافعي التي دفعتني لتحقيق مثل هذا الهدف؟ وهل أنا حقاً مستعدة؟

إن أول شيء اكتشفته، أنني أملك الحق والخيار دائماً بتعديل وتغيير نواياي، واطلاق نوايا جديدة، ليس بالأمر المعقد مطلقاً، بل أيسر وأبسط مما تتخيل، المهم أن تكون حقاً مستعداً لتلك النية.

في أحد الأيام كنت أسعى لتحقيق أحد أهدافي، ولكن وبلا سبب وجدت الهدف قد توقف عن العمل، حزنت كثيراً وخشيت اليأس، بدأت أبحث عن مسألة النية، أخذت ذلك الهدف كأداة لتطبيق تجربة عليه، لأجد إذا كانت النية هي السبب والحل؟

عدت إلى الوراء قليلاً أول ما قررت ذلك الهدف، وسألت نفسي حينها، ما هي دوافعي الحقيقية لذلك الهدف؟ ما الذي كنت أريده من الهدف؟

وجدت أنني وضعت نوايا كبيرة تفوق طاقتي، ولا تتناسب مع مكاني وزماني الآن، لذلك فبناءً على نيتي توقف الهدف إلى أن يحين وقته الحقيقي، بعدها طرحت سؤالاً آخر، أتريدين تغيير نيتك؟ والتنازل عما نويتيه بنية تناسب وقتك ومكانك الآن؟ بعد دقائق من التفكير رفضت العرض، ورغبت بأن أكمل الهدف بناءً على تلك النية، علمت حينها أنني أحتاج إلى أن أتطور وأطور نفسي، حتى أساعد النية أن تتجلى، فنيتي كانت أكبر من حقيقتي لذلك لم تتجل ولكنها تعمل، سعيت وعملت واجتهدت، وبعد مرور سنة، تجلت النية بيسر ولطف وسهولة من الله الكريم كما توقعت، دون أن أطرق أي باب، سوى أنني سعيت متيقنة بتدبير الله وتسخيره.

لذلك أخبرتك في البداية أن النية أبسط مما تتخيل وأعظم مما تتصور، فهي بسيطة في تكوينها وإطلاقها، لكنها عظيمة في نتائجها.

سأخبرك بتفاصيل أكثر لتعي أكثر بنواياك، وتتعامل معها بإدراك، ولكن أريد منك أن تتخلص من الكبرياء، فمعظم الأشخاص يختارون الكبرياء عن الاعتراف، فينكرون الحقيقة التي تشعرهم بألم ووجع، ويخدعون أنفسهم بأن نواياهم طيبة جداً ولكن الحياة قاسية والأشخاص ظالمون، دعك من هذا كله وكن واعياً بنواياك لتنعم بنعيم الحياة الطيبة.

قد تتساءل الآن بماذا قد تتأثر نواياك؟

إن نواياك تتأثر بثلاثة عوامل:

1. المعتقدات: كل معتقداتك حين تعمل تصنع لك نوايا وتطلقها، وأغلب نوايانا التي لا نعيها هي نابعة من معتقدات لا ندرك وجودها داخلنا، كمن يعتقد أن الحياة قاسية، ويستقبل الحياة صباح كل يوم بتشاؤم يفسد صفو حياته.

2. الأفكار: تزورنا ملايين الأفكار في اليوم، ولكن هناك أفكار تبقى، تعلق في الذاكرة، تؤثر علينا وتحرك مشاعرنا، فيأتي بعدها قرار مفاجئ، مثل سيدة قررت أن تستقيل من عملها لأنها سمعت بفكرة عمل حر نالت إعجابها، فما أن تنوي الاستقالة ستترتب حياتها بعد ذلك عليها، وقد تتفاجأ بأن هناك مشكلة تحل عليها في عملها قبل أن تنطق برغبتها في الاستقالة، ولكن لم تعِ جيداً أنها أطلقت النية وقد تجلت، لذلك قبل أن تطلق أي نية حتى وإن كانت أحلام يقظة، كن واعياً قبل أن تتجلى في حياتك وتكتشف بعدها أنك غير مستعد لها، بالمناسبة هذا ما حل معي لمرتين متتاليتين: ففي الوظيفة الأولى نويت الاستقالة لرغبتي في الالتحاق بأحد البرامج التعليمية، ولكن قبل أن أحزم أمري، تفاجأت بالكثير من المشاكل في العمل والتي بطبيعة الحال أجبرتني على الاستقالة، جاهلة أن نيتي هي من قادتني لذلك، فقد أطلقتها ولم أعمل بها فعملت هي، وفي مرة أخرى نويت الاستقالة ولكن بتردد كيف لي أن أقدمها؟ ومع ترددي حدث ما هو متوقع، فقد حلت عليّ بعض المشاكل لتفتح لي باباً أقدم منه استقالتي، وفي كلا الحالتين تجلت نيتي محدثةً بعض الفوضى لأني أطلقتها وما عملت بها فعملت هي وتجلت.

3. الآخرون: تأمل للحظة، من هم الأشخاص المقربون لك؟ تسمع لأحاديثهم، تشتكي لهم دائماً، تؤمن بأفكارهم، يملكون اقناعك، تتأثر بهم كثيراً، إن كان على صعيد حياتك الطبيعية أو حتى الافتراضية، فكلاهما مؤثر على نواياك، أتعلم كيف؟

قد تقدم على أمر وأنت في غاية الحيرة، وتخرج مع صديقك المقرب وتشكو له همك، ويبدأ هو يخبرك بنصائحه بحسب أفكاره ومعتقداته، فتقتنع ومن هنا تطلق نواياك الجديدة بناءً على نصائحه، لذلك كن واعياً بمن تتأثر ومن تجالس ولمن تسمع وإلى من تشتكي، انتقِ من يساعدونك في رحلة التطور.

دعني أخبرك بما لامسته في نفسي، أملك صديقة أعتقد بأنها نادرة جداً وأني محظوظة بها الحمد لله، في كل مرة أعيش هماً أو قلقاً أو حيرة أو حتى ضيقاً، لا أتردد أبداً في الاتصال بها وأخبرها كل ما في جعبتي، فتكون لي كالضماد، لا تعرف اليأس ولا الاستسلام وحتى الغل والحقد، حتى أنني أذكر في إحدى محطات حياتي، كنت بائسة من أمر لا يريد أن يتحقق، وكلما شعرت بالضيق اتصلت عليها واشتكيت لها حالي وما أشعر، ولكن كانت على عكس ما أفكر، كانت تمنحني افتراضات وخططاً بديلة واحتمالات تعيد لي ألوان الحياة، فلا أغلق معها إلا وقد نويت أن لا أستسلم وأكمل ما بدأت، واستمر الحال على ذلك، وبعد مدة ليست بالقصيرة، تحقق ما كنت أريده، وأول شخص طرأ على بالي، كانت هي، اتصلت عليها مسرعة لأعطيها البشارة التي انتظرتها لمدة طويلة، بعدها قالت لي: كنت أحزن أكثر منك وكنت أخشى على عملك أن يذهب هباءً منثوراً، وكنت أخاف عليك الفشل بعد كل هذا التعب، ولكن لم أظهره لك، كنت أريد لك التماسك والقوة والصمود، أغلقت معها وسجدت سجود شكر لله، لأنه حقق لي ما سعيت له، ورزقني بصحبة طيبة تعينني على محطات الحياة، ممتنة لكِ أبرار.

لذلك كن واعياً جداً، بالأشخاص من حولك، لا تشارك المحبطين والمثبطين والمتشائمين والخوافين أفكارك ونواياك وحتى مشاكلك وهمومك، فقد يزيدون مما تشعر وتطلق وقتها نوايا الهزيمة والانسحاب بخسارة.

أما عن متطلبات النية، فالنية الطيبة تحتاج إلى متطلبات ثلاثة سأشرحها لك:

1. الاستعداد: كن مستعداً لكل نية تطلقها، لا تطلق نوايا وأنت لا تملك لها الوقت أو الجهد أو حتى الطاقة، فقد تنقلب عليك وتربك صفو حياتك، إن أردت الثراء مثلاً، فلا تطلق نية الثراء إلا بعد أن تستعد، ففي بداية الأمر أطلق نية الاستعداد، فقل أنا أستعد إلى أن أكون ثرياً، تحرر من أفكارك البالية، معتقداتك الفقيرة، مشاعرك الخائفة والمحطمة والظانة ظن السوء، ابدأ واستعد من داخلك، ثم انطلق واسعَ أن تتعلم مهارات وفن الثراء والأثرياء، وبعد أن تجد نفسك مستعداً بطاقتك وأفكارك ومشاعرك وإمكانياتك من مهارات أو ربما علاقات أو حتى وظيفة أو غيرها؛ سمِّ الله وأطلق نيتك هنا أنت مستعد حقاً للثراء.

2. السعي: النوايا المثمرة والتي تحمل معها الكثير من الخير والمفاجآت والفرص، لن تعمل لك بمجرد إطلاقك لها، تحتاج منك العمل والسعي مستعيناً بالله، يكفي أنك نويت ثم سعيت سيتولاك الله لا محالة، فلو عدنا لمن يرغب في الثراء، وأطلق نيته دون سعي، ستربك نيته حياته، وستكثر التعثرات وربما المواقف التي تذكره بما نوى ولم يعمل، إلى أن يتنازل عن نيته وينوي مجدداً أن يلغي فكرة الثراء ويكتفي بدخله المحدود، أو أن يسعى، المهم لا تنسَ أن تسعى بعد إطلاقك لنواياك.

3. التناسب: اختر النوايا التي تناسب طاقتك، لا تعتقد بأنك مجرد ما تنوي سيتجلى كل ما تريد، فتطمع وتنوي نوايا تفوق طاقتك، قد تتجلى حقاً ولكن لن تستطيع تحملها لأنها تفوق طاقتك، كمن ينوي بأن يكمل دراسته في غير بلده دون أن يتأكد من جاهزيته، فيسعى وما إن تبدأ دراسته يكتشف أن الأمر لا يطاق ولا يحتمل، هم وخوف وقلق وضيق، فيقرر أن يصرف النظر عن هدفه ويعود إلى وطنه، لذلك فقبل أن يضيع وقتك في السعي خلف نوايا لا تتناسب مع طاقتك، اختر نوايا ذكية تناسب طاقتك، وإن أردت أن تصل إلى أعلى القمة، ابدأ درجة درجة، فاستعد بالوسائل التي تقودك إلى القمة.

فمثلا، لو عدنا إلى المثال السابق، وأدرك الشخص أن الابتعاث للدراسة في الخارج يفوق طاقته ولكنه في عمقه يرغب في ذلك، فكل ما عليه أن ينوي الاستعداد أولاً لقبول حياة الابتعاث وظروفها، ويبحث عن مسببات قلقه أو خوفه أو ما يكون ويعالجه، بعدها ينوي أن يخوض تجربة مصغرة للابتعاث، كأن يلتحق بوظيفة في إحدى مناطق دولته خارج مدينته أو ما شابه بحسب ظروفه، وما إن يجد أنه قد استعد حقاً وتقوى على فكرة الابتعاث، ينوي الابتعاث بيسر ولطف ويسعى اتجاهه.

كذلك أود لفت انتباهك بأن هناك مبطلات قد تفسد كل نواياك، وقد تجد نفسك نويت أشياء كثيرة وسعيت لها، واخترتها بعناية ولكن لا تتجلي ولا نتائج لها على أرض الواقع، **هناك ثلاث مبطلات قد تبطل عمل نواياك كن واعياً لها:**

1. التواكل: وهو تماماً عكس التوكل والسعي، فتنوي أن تحقق أهدافك وتصل إلى القمة، ولكن متواكل لا تعمل ولا تسعى، وتظل منتظراً مكرمة من السماء أو وساطة من كبراء تتجلى من خلالها نواياك، وتأكد أنك ستظل طيلة حياتك تنتظر ولن يحل عليك ما نويته، لأن تواكلك قد أبطله.

2. التشاؤم: إن مصدر التشاؤم في المشاعر، وجذرها أفكارك ومعتقداتك كما أخبرتك سابقاً، كيف تنوي الثراء وأنت متشائم تظن الفقر أقرب؟ والأثرياء محتالين، والسارقين حولك، ولا تملك ما سيقودك للثراء؟ تظن أن كل أفكارك وأهدافك ومهاراتك فقيرة فاشلة، فكل تلك المشاعر من تشاؤم ستبطل عمل نيتك وكأنك لم تنوِ أساساً، لذلك كن واعياً مدركاً ما بنفسك فهي تتأثر وتؤثر عليك.

3. المشاعر السلبية: وهي بصورة أشمل من التشاؤم، فهناك من يغلبه شعور سلبي يجعل من طاقته سلبية في غالب الأمر، فيكون في معظم وقته خائفاً أو قلقاً أو متوتراً، أو أياً من المشاعر السلبية، فالشعور السلبي المزمن والسائد يفسد عمل النوايا الطيبة، حتى وإن أطلقت نية واعية، ستتبعها ألف نية غير واعية جراء ذلك الشعور السلبي، فمن ينوي إكمال دراسته ثم يلحقها بألف من الشعور السلبي، خوف قلق توتر عدم ثقة بقدراته وإمكانياته، ستبطل عمل النية وكأنها أفاعٍ تلتف حولها فتقتلها.

كما أنك بعد ذلك كله تحتاج أن تحمي نواياك من عبث العابثين، فقد تغلب على نيتك نوايا الآخرين تجاهك، لذلك هناك **ثلاثة أسباب لتعمل بها تحمي بها نواياك من الفساد:**

1. الصمت: خاصة عند أولى بدايات ما نويت، كأن تنوي أن تفتح مشروعاً جديداً، لا داعٍ للثرثرة والأمر كله نية فقط لم يحدث شيء فعلي، فصمتك حماية لنيتك من أن يُعبث بها، فقد تحكي لأحد الأشخاص نيتك، وهو في عمقه قد يغار منك أو يخاف عليك من الأذى، فينوي لك عكس ما رغبت، وتكون نيته أقوى منك فيغلبك.

2. الوعي: أن تكون واعياً جداً بطاقتك وأفكارك ومشاعرك وما يناسبها الآن في وقتك وزمانك، فعلى أساسها تطلق نيتك، كن واعيا بنفسك وانتقِ نوايا تناسب حقيقتك، وإن أردت شيئاً لا يناسبك، استعد لأن يكون مناسباً لك، واسعَ إلى أن تستعد وتتطور بطاقتك فكرياً وشعورياً وحتى مادياً.

3. التذكير: ذكّر نفسك دائماً بدوافعك التي دعتك لإطلاق مثل تلك النية، حتى لا تدع التشاؤم والشعور السلبي يفسد ما نويته وسعيت تجاهه، فتذكيرك بكل دوافعك حافز يقويك على ما ستواجه من محطات في الطريق، كذلك يذكرك بحقيقة ما نويت عليه حقاً وما الذي ترغب في الوصول إليه مستعيناً متوكلاً على الله عاملاً بالأسباب التي يسرها الله في طريقك.

قد تتساءل الآن، متى تتأثر نوايانا بالآخرين؟ ومن الأقوى ومن المؤثر ومن يتأثر وكيف أحمي نفسي؟

كلما كانت نيتك قوية حميتها والعكس صحيح، فالنية القوية واثقة بربها ثم نفسها، متفائلة مستعدة تسعى متوكلة على الله مدبر أمرها، فاحرص على أن تكون نواياك الطيبة قوية حتى لا يعبث بها أحد المخربين بتثبيط همتك وعزيمتك.

ولا تنسَ أن القوة تحتاج إلى تركيز، أي بمعنى بأن تركز على تطوير طاقتك، أفكارك مشاعرك وما تملك من ماديات في حياتك، ليزداد تركيزك على ما نويت وتكون أقوى من أي نية عابثة اتجاهك فتغلبها.

أما عن عدم تجلي النوايا فلها تفسيرات عدة سأفصلها لك لتتضح لك الصورة:

1. التوقيت: وكما ذكرته سابقاً أهمية اختيار النية بوقتها المناسب، فاختيار نوايا بغير وقتها يصعب في تجليها، فلن تلمس لها أثراً إلى أن يحين وقتها المناسب لها، مثل من ينوي أن يحصل على درجة الدكتوراه وهو لم يحصل على درجة الماجستير، لن تتجلى نيته إلا أن يحين وقتها، ولن يحين وقتها إلا بعد أن يحصل على درجة الماجستير التي ستقوده بعون الله إلى درجة الدكتوراه، لذلك قبل أن تنوي الدكتوراه انوِ الماجستير فهي التي تناسب وقتك وزمانك الآن.

2. الامكانيات: وهذا ما يعنيه استعدادك على كل المستويات، هل أنت حقاً مستعد لتجلي هذه النية؟ هل تملك كل الإمكانيات لتجلي هذه النية؟ من أفكار وطاقة ومشاعر وما تطلب النية من

ماديات؟

فلو عدنا مثلاً لمثالنا السابق، إن أراد درجة الدكتوراه، فيحتاج إلى كل الإمكانيات التي تؤهله لذلك، من طاقة للتعلم، أفكار خلاقة ومشاعر جيدة، وأما على الصعيد المادي فهو يحتاج إلى درجة الماجستير والوقت وربما موافقة من عمله وأحياناً المال.

3. المهارات: ففي نوايا كثيرة تُطلب مهارات لتتجلى ما أطلقت من نية، فكيف تكون رساماً أو كاتباً أو مدرباً أو ما تنوي أن تكون وأنت لا تملك تلك المهارة أو على الأقل لا تتدرب عليها؟ ما سيحصل لك؟ سترى الفرص تمر مر السلام أمامك ولا تتجلى لك، أتعلم لماذا؟ لأنك لا تملك المهارة التي تحتاجها النية كي تتجلى، إن أردت أن تصل إلى الاحتراف في أي مجال احرص على أن تنمي مهاراتك لتكن مستعداً لاستقبال تجلي نيتك في حياتك بكل حب.

قد تشعر بالتشتت قليلاً مما طرحت عليك من حقائق، طبيعي جداً ما تشعر فقد تكون معلومات جديدة كلياً عليك، يمكنك أن تقرأ الفصل عدة مرات إلى أن تعي جيداً كل ما كتبته، ويمكن كذلك أن يكون مرجعاً لك في حين وجدت تساؤلات حول نوايا أطلقتها وتعسرت.

دعني أخبرك سراً جميلاً، قد نويت في السابق أن تعيش حياة طيبة، وقد تجلت نيتك وساق الله لك هذا الكتاب كأحد الأسباب لتعمل بها، هنيئاً لك أنت واعٍ الآن لتعيش حياة طيبة.


طريق الحياة الطيبة

طريق الحياة الطيبة

سأرافقك في رحلة لمدة أربعين يوماً، سأكون معك يومياً صباحاً ومساءً، وأدربك لأن تتطور وعياً وتقود كل تلك الأسرار التسعة التي تملكها.

دعني أخبرك قصة هذا الروتين الرهيب الذي لا أنقطع عنه يومياً، قبل سنوات اعتدت على حضور كثير من ورش العمل والدورات التدريبية وشراء كتب تطوير الذات، والتي يتخللها تمارين سلوكية، وكنت دائماً أطبق وأطبق، إلى أن وجدت نفسي في أحد الأيام انتهت كل التمارين التي أطبقها، وقررت أن أصنع لي روتيناً يومياً، وأستمر على ما أحب تطبيقه، وبالفعل صنعت.

وبعد قرابة السنة، قررت أن أتخلى عن ذلك الروتين ظناً مني أن لا فائدة منه، وأنني حقاً اكتفيت فقد تطورت منه كفاية، ولكن المفاجأة، أن حياتي بدأت تتخربط، مشاعري أفكاري وحتى علاقاتي مع الآخرين أصبحت مضطربة.

كان يراودني أحياناً تساؤل أيعقل أثر ذلك التمرين كان سبباً في توازني فكرياً وشعورياً؟ أيعقل أنني أحتاج إلى أن أعود له حتى أتوازن؟

ظللت على هذا الحال قرابة الثلاثة أشهر، وأنا أعيش حالة من الفوضى، قررت أن أذهب مع عائلتي إلى المزرعة، عدة أيام استجمام لأعيد التفكير في حالي وأمري وأتخذ قرارات لازمة لإعادة التوازن إلى حياتي.

كان أول قرار أن أعود إلى روتيني الرهيب فور عودتي إلى بيتي، وفعلت.

ومن صباح اليوم الأول أخرجت دفتراً أهدتني إياه أختي رحاب، كان فريداً جداً ويعني لي الكثير، فقد كان من الخشب، ونُحت عليه اسمي، اخترته ليرافقني بضعة أشهر لرحلة التوازن.

والمفاجأة أنني من اليوم الأول لمست أثر ذلك التمرين على نفسي، حمدت الله أنني قررت أن أنقطع عنه لأعي جيداً أهمية وحقيقة ذلك التمرين، لم تكن تمارين للتسلية فقط، بل كانت أعمق من ذلك، عاد التوازن إلى حياتي ونفسي وأفكاري ومشاعري وحتى علاقاتي مع الآخرين.

سأطلب منك أربع مهام للصباح ومثلها لليل، وسأكون معك لمدة أربعين يوماً وبعدها أريدك أن ترافق نفسك لأنك ستكون واعياً جداً ومستعداً.

أعدك بأنك ستشعر بمشاعر طيبة، قد تصل لها في أول يوم، أو بعد أول أسبوعين، أو على الأقل بعد الأسبوع الثالث، فنحن متفاوتون في ذلك، لا تيأس ولا تستسلم بسهولة ولا تستعجل النتائج، ولا تقارن نفسك بأحد أنت مختلف رائع، أنا هنا لأجلك وسأكون مدربك الخاص إلى أن تصل إلى التوازن الذي أريده لك.

بعد تجربتي وأثناء تأليفي لهذا الكتاب وجدت أن الروتين الذي أطبقه يومياً، مغذٍ وقائد لكل تلك الأسرار التسعة.

فتمرين بداية الصباح وختامها تغذية تقوية نواياك.

وتمرين الامتنان تغذية روحية ونفسية وعاطفية.

وتمرين اللغة الإيجابية تغذية فكرية ومشاعرية.

وتمرين المهام اليومية والإنجازات تغذية جسدية وعقلية.

وكل ذلك منعكس على سلامة القلب.

ما ستستقبل يومك وتختمه به، يساعدك على أن تنوي نوايا طيبة لاستقبال يومك وتؤكد على ذلك عند توديعه قبل قبلة النوم.

والامتنان لله صباحاً ومساء، يساعد الروح بأن تتصل بخالقها وتعبده شكراً فتتقوى بذلك، وتطمئن بها النفس للكم الهائل من النعم التي تحيطها صباحاً ومساءً، ونعيم عاطفي من استشعار رعاية الله ولطفه ورحمته وتدبيره وتسخيره وجبره ورزقه وكرمه وبركته وتيسيره.

ومخاطبة الذات بلغة إيجابية تقوي الأفكار في تكوين أفكار إيجابية وزرعها والشعور بها، لينشأ لنا لاحقاً معتقدات مثمرة صنعناها بوعي.

أما مهامك اليومية وتوثيق إنجازاتك، فسيتخللها نشاطات ومهام تحفزك على الحركة والسعي لإتمام مهامك، ويركز عقلك عليها طوال اليوم إلى أن يتمها، وقبل أن تنام تهدي قبلة حانية لعقلك الذي ساعدك، وجسدك الذي أعانك ممتناً لله عليهم.

وكل ذلك يعين القلب أن يحيا بسلام.

والآن هل أنت مستعد لنبدأ؟

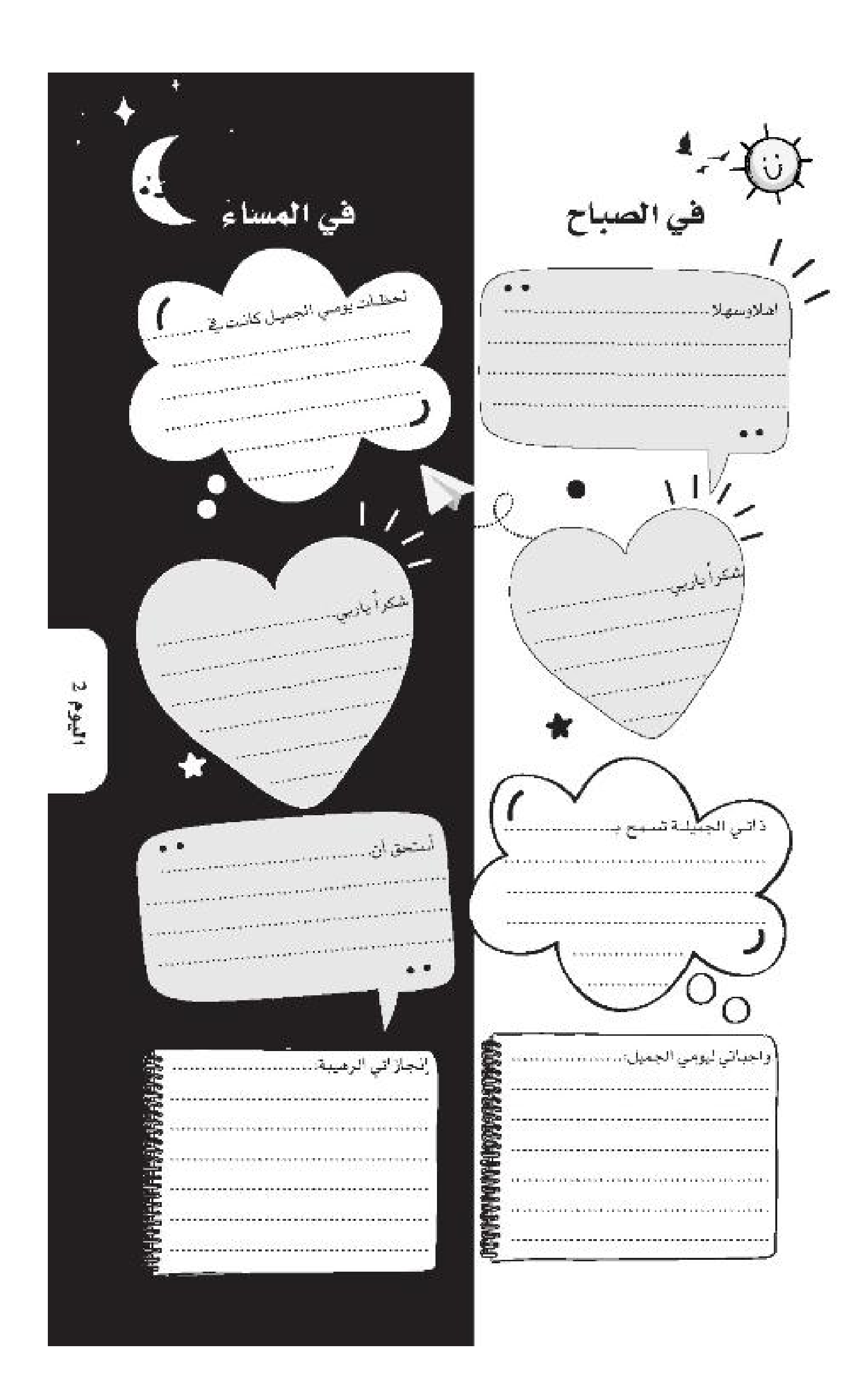
قبل أن نبدأ سأشرح لك كل تمرين




في المساء
(لا يشترط قبل النوم المهم قبل ساعات قليلة من نهاية يومك)
لحظات يومي الجميل كانت في
(واذكر أجمل اللحظات والمشاعر والمواقف التي عشتها اليوم مع أجمل الأشخاص).
شكراً يا ربي
(واذكر على الأقل عشراً من النعم التي وهبها لك الله في يومك الجميل).
إنجازاتي الرهيبة
(احتفل بإنجازاتك التي حققتها من واجباتك لليوم، والتهم مشاعر الإنجاز والفخر أنت تستحق).
أستحق أن
(أخبر ذاتك أنها تستحق كل خير وكل هدف تسعى له وكل نية تطلقها وكل فكرة تتبناها).

اليوم 1

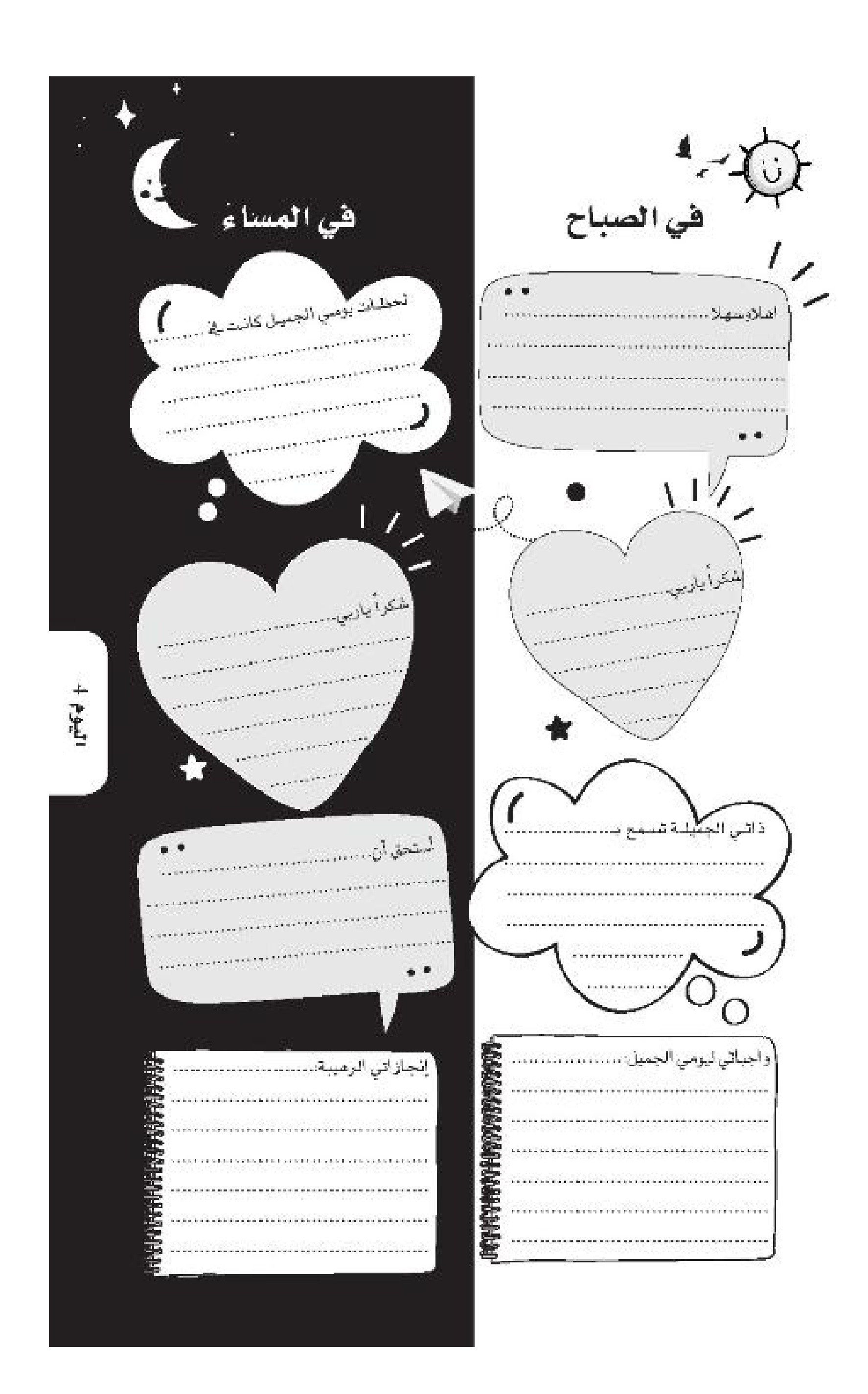

في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

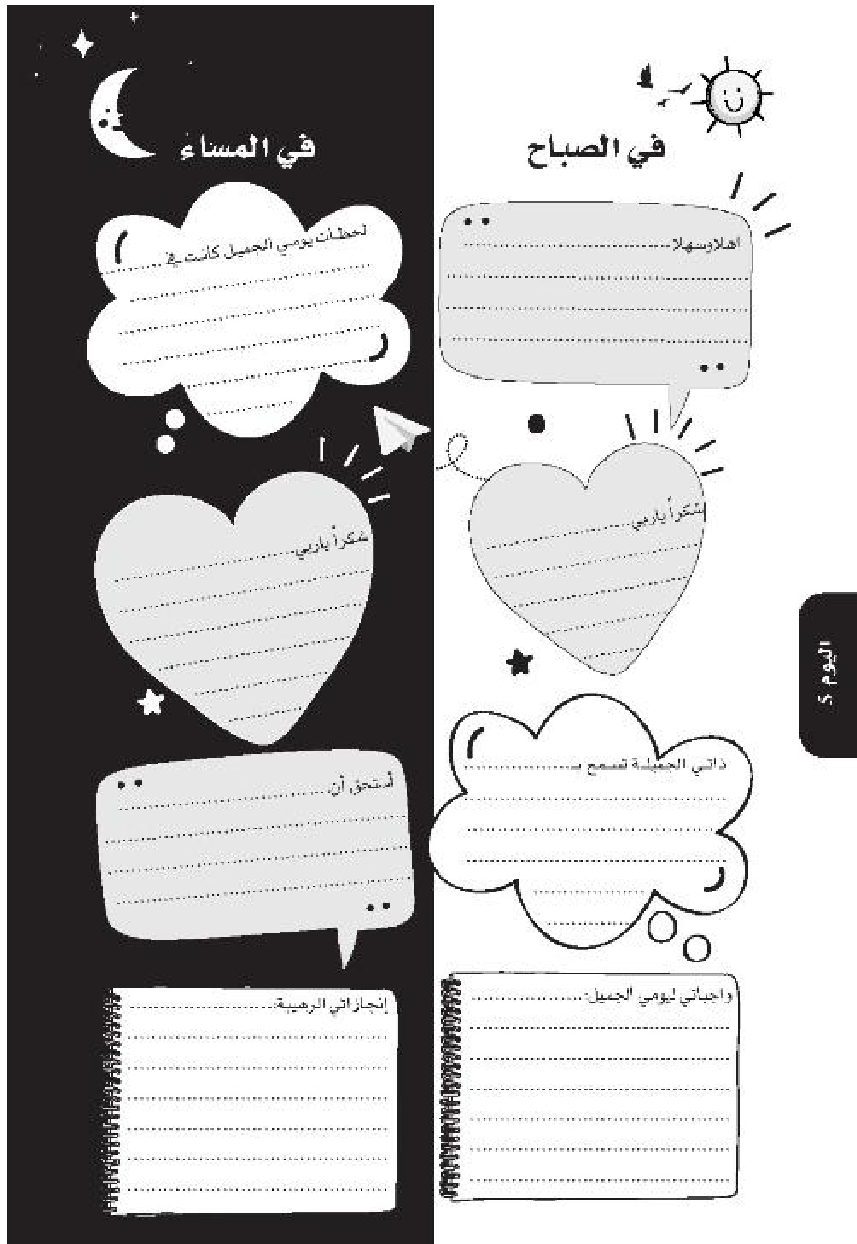

في الصباح
اهلاوسهلا.............
شكراً ياربي..........
ذاتي الجميلة تسمح بـ..........
واجباتي ليومي الجميل...........
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في.........
شكراً ياربي.........
أستحق أن.........
إنجازاتي الرهيبة.........
اليوم 2

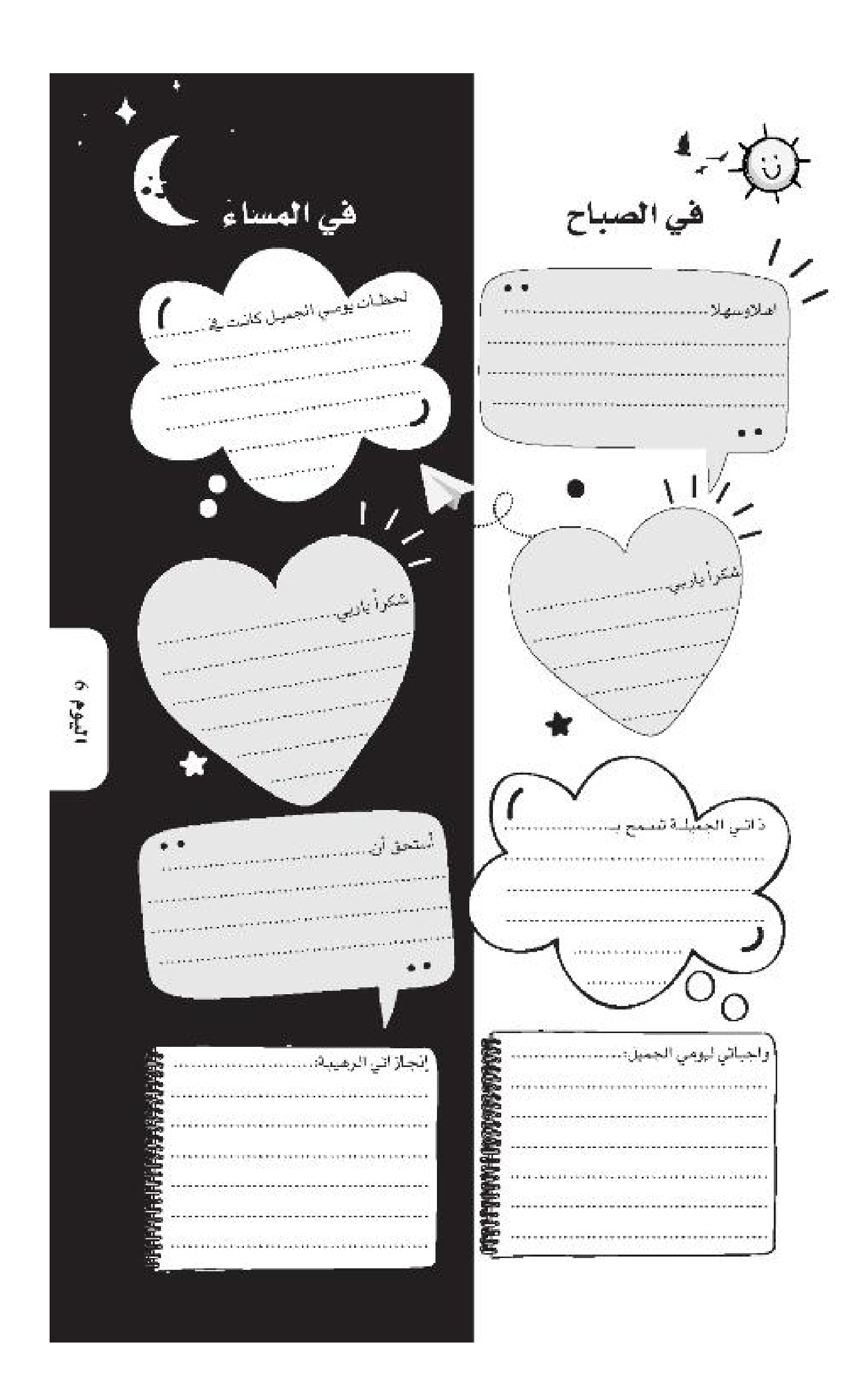
اليوم 3



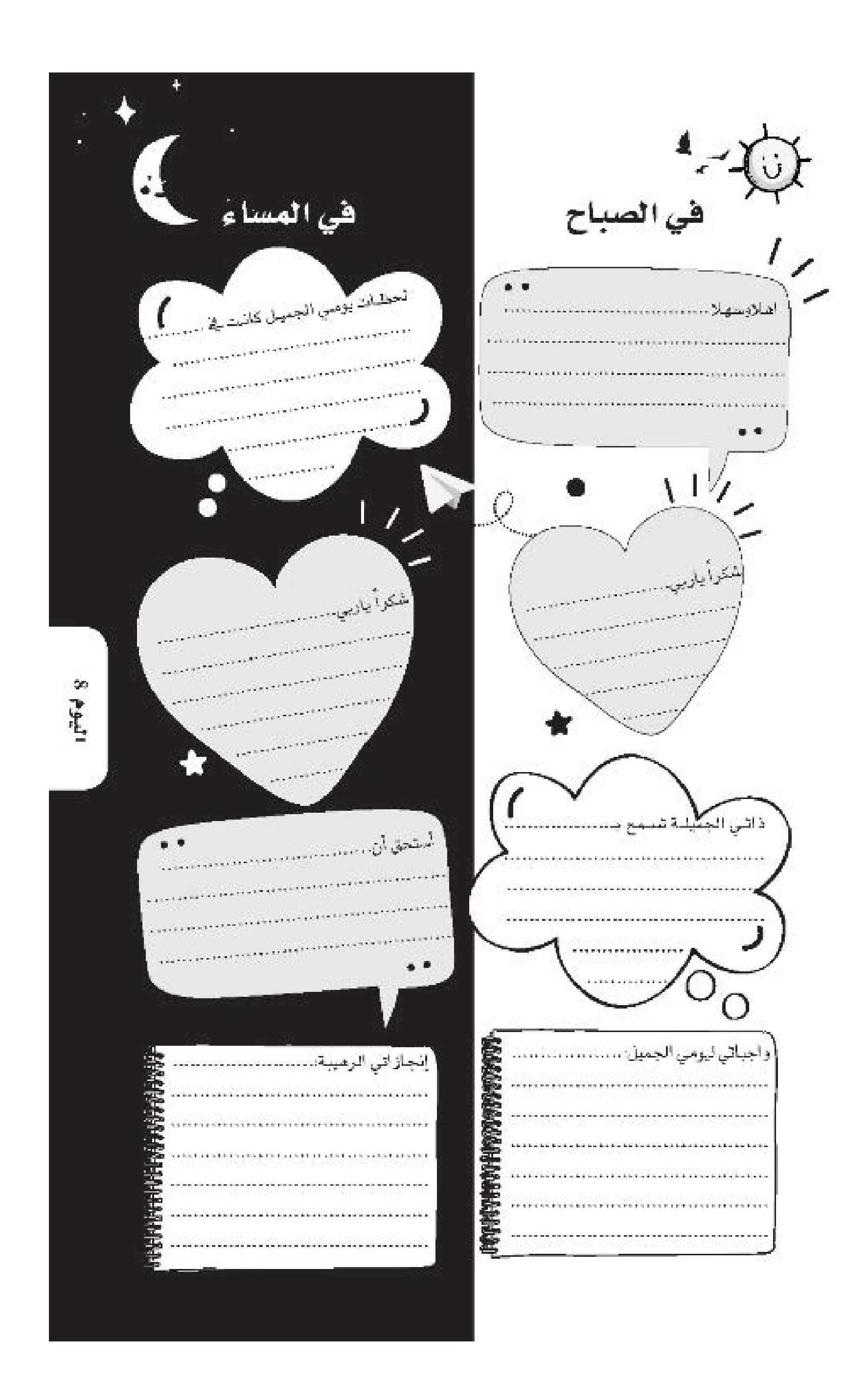
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:


في الصباح
أهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
اليوم 4
لنتحق أن
إنجازاتي الرهيبة


في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:

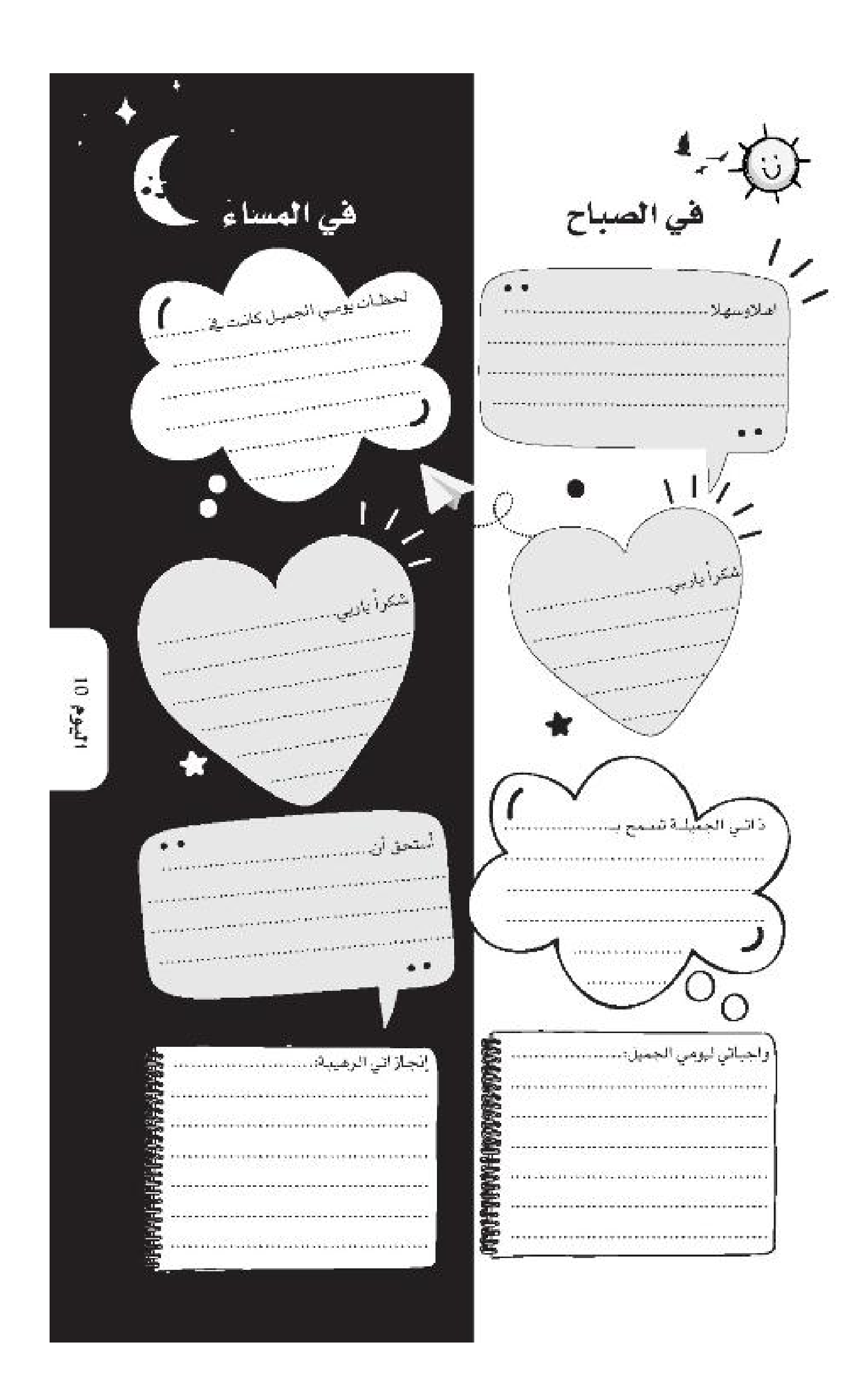

في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:
اليوم 6

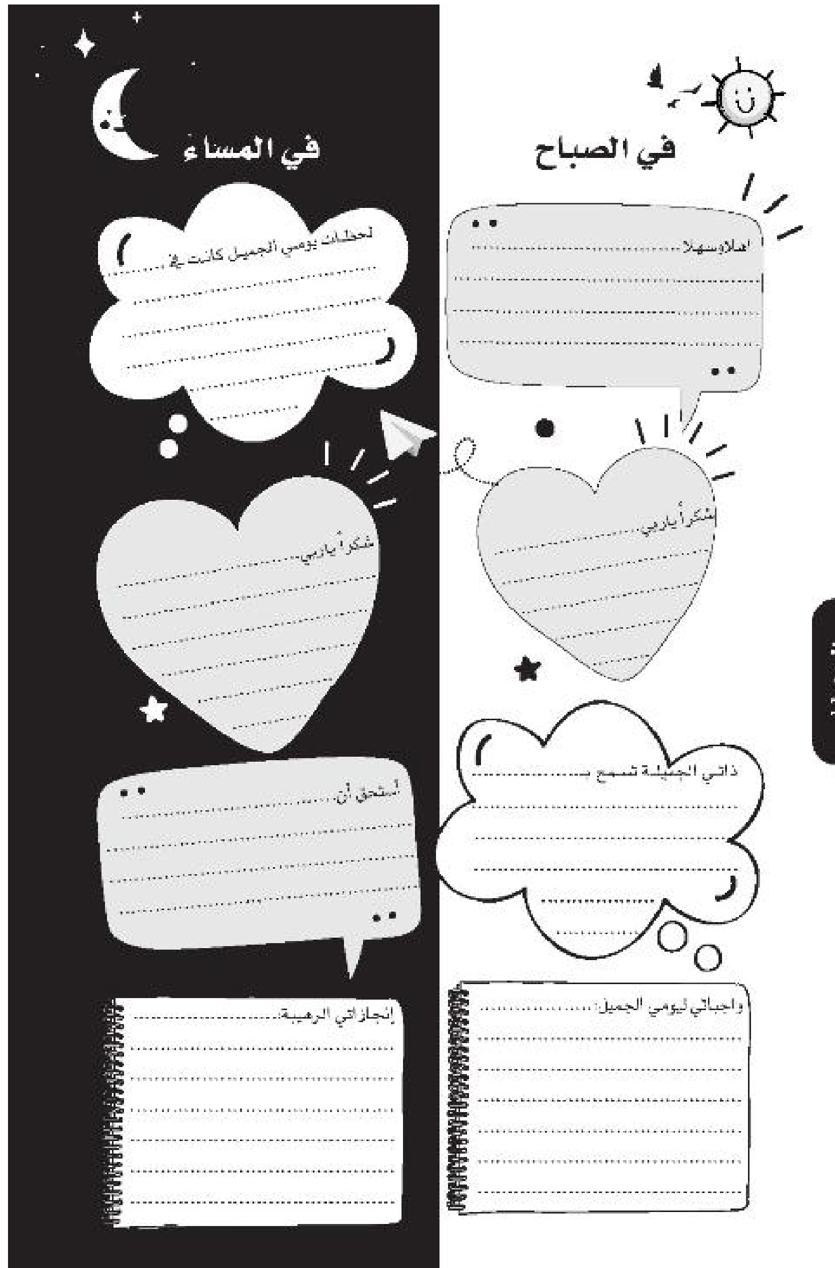

اليوم 7
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة



في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 8

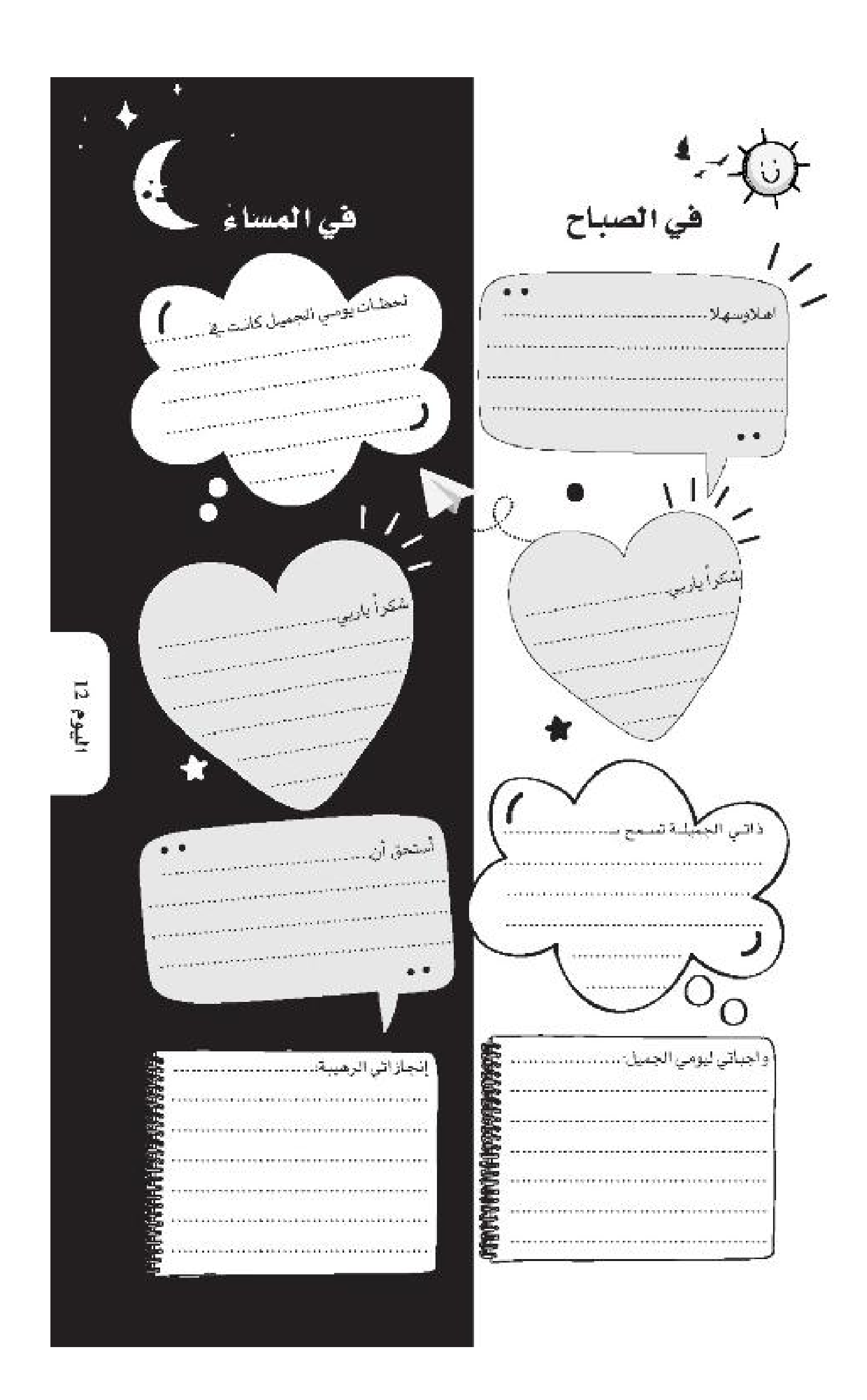

اليوم 9
في الصباح
اهلاوسهلا........................
شكراً ياربي........................
ذاتي الجميلة تسمح بـ........................
واجباتي ليومي الجميل:........................
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في........................
شكراً ياربي........................
أستحق أن........................
إنجازاتي الرهيبة........................


في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في.....
شكراً ياربي.....
أستحق أن.....
إنجازاتي الرهيبة:.....
اليوم 10
في الصباح
اهلاوسهلا.....
شكراً ياربي.....
ذاتي الجميلة تسمح بـ.....
واجباتي ليومي الجميل:.....



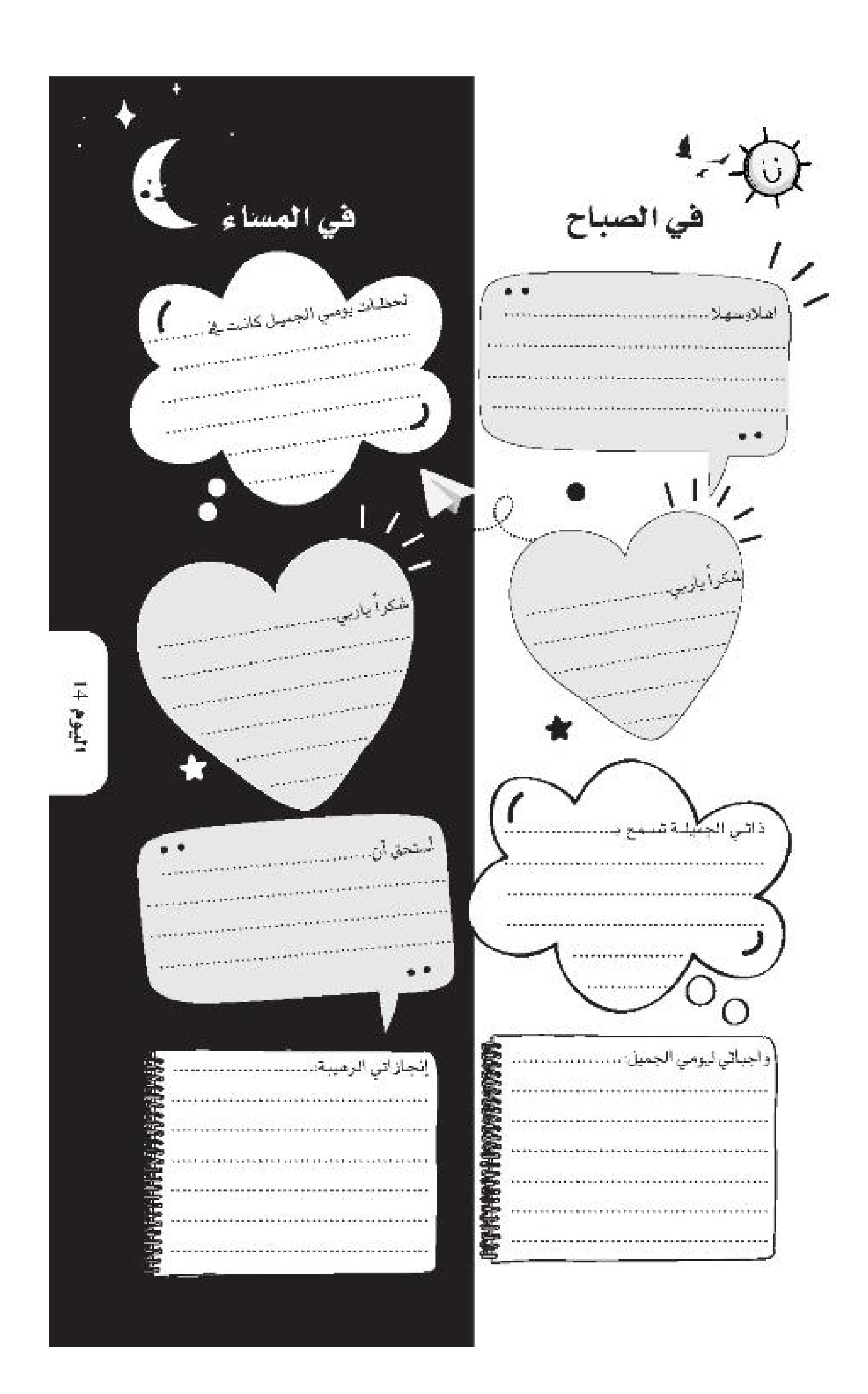
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

اليوم 11

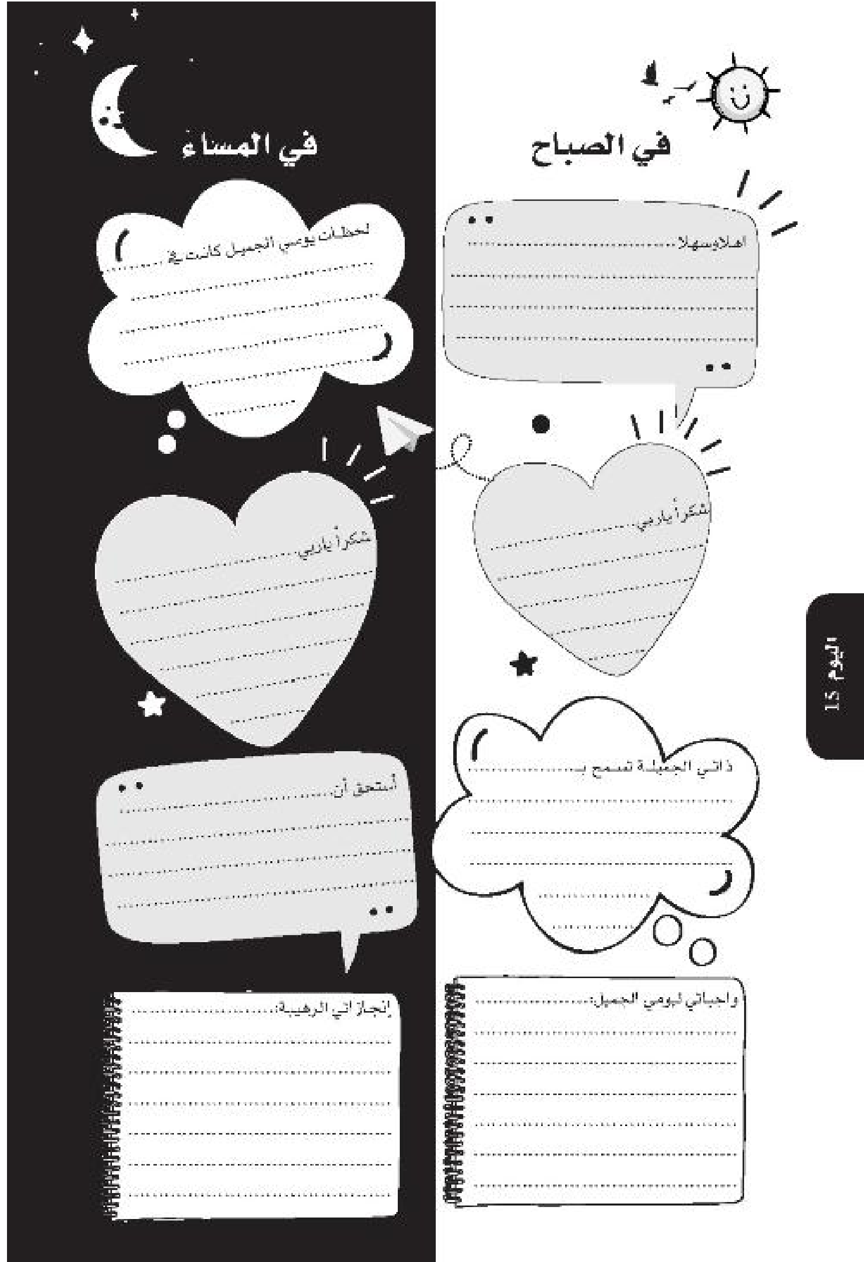


في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 12

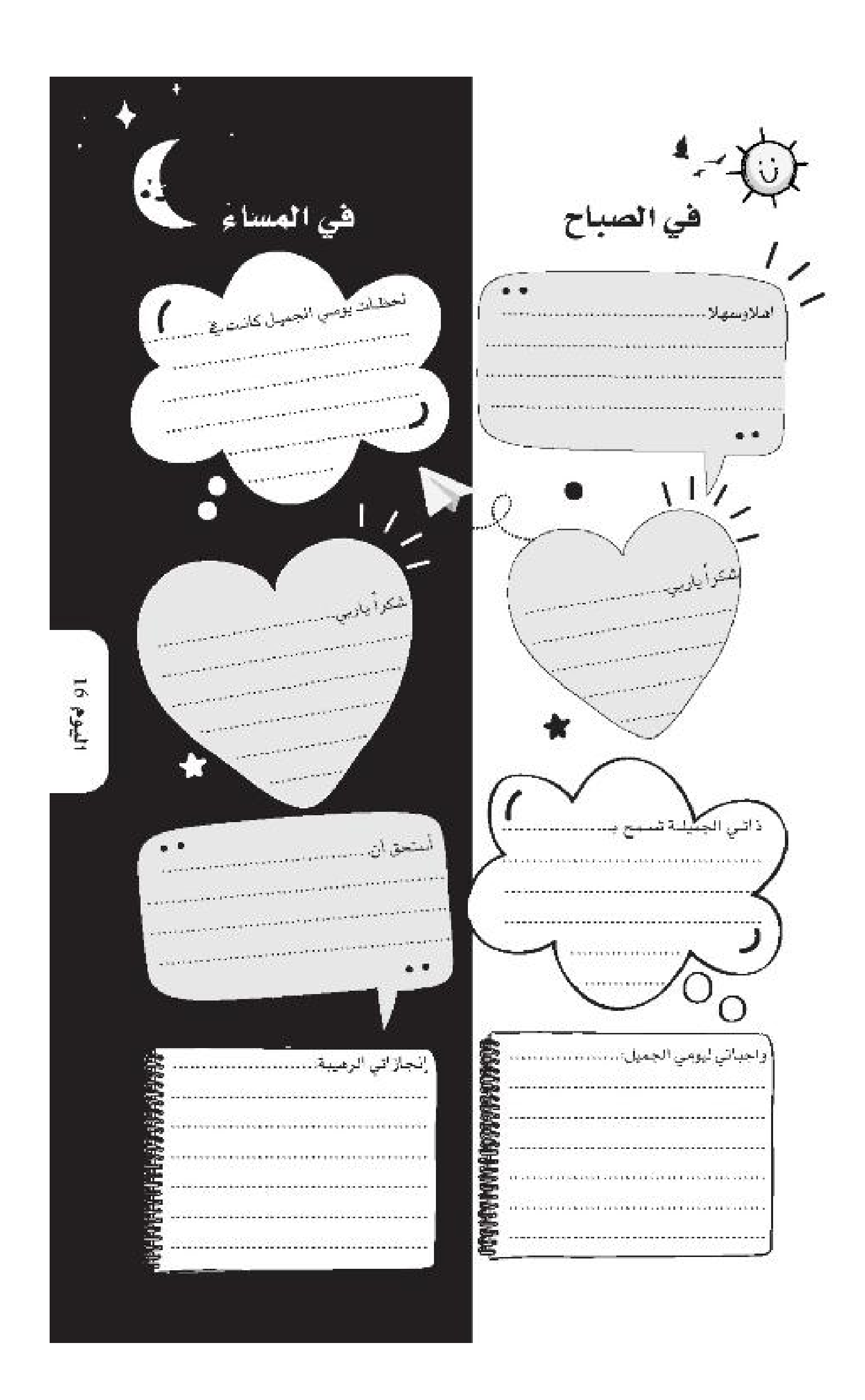

اليوم 13
في الصباح
أهلاً وسهلاً...
شكراً ياربي...
ذاتي الجميلة تسمح بـ...
واجباتي ليومي الجميل:...
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في...
شكراً ياربي...
أستحق أن...
إنجازاتي الرهيبة...



في الصباح
اهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
لأستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 14



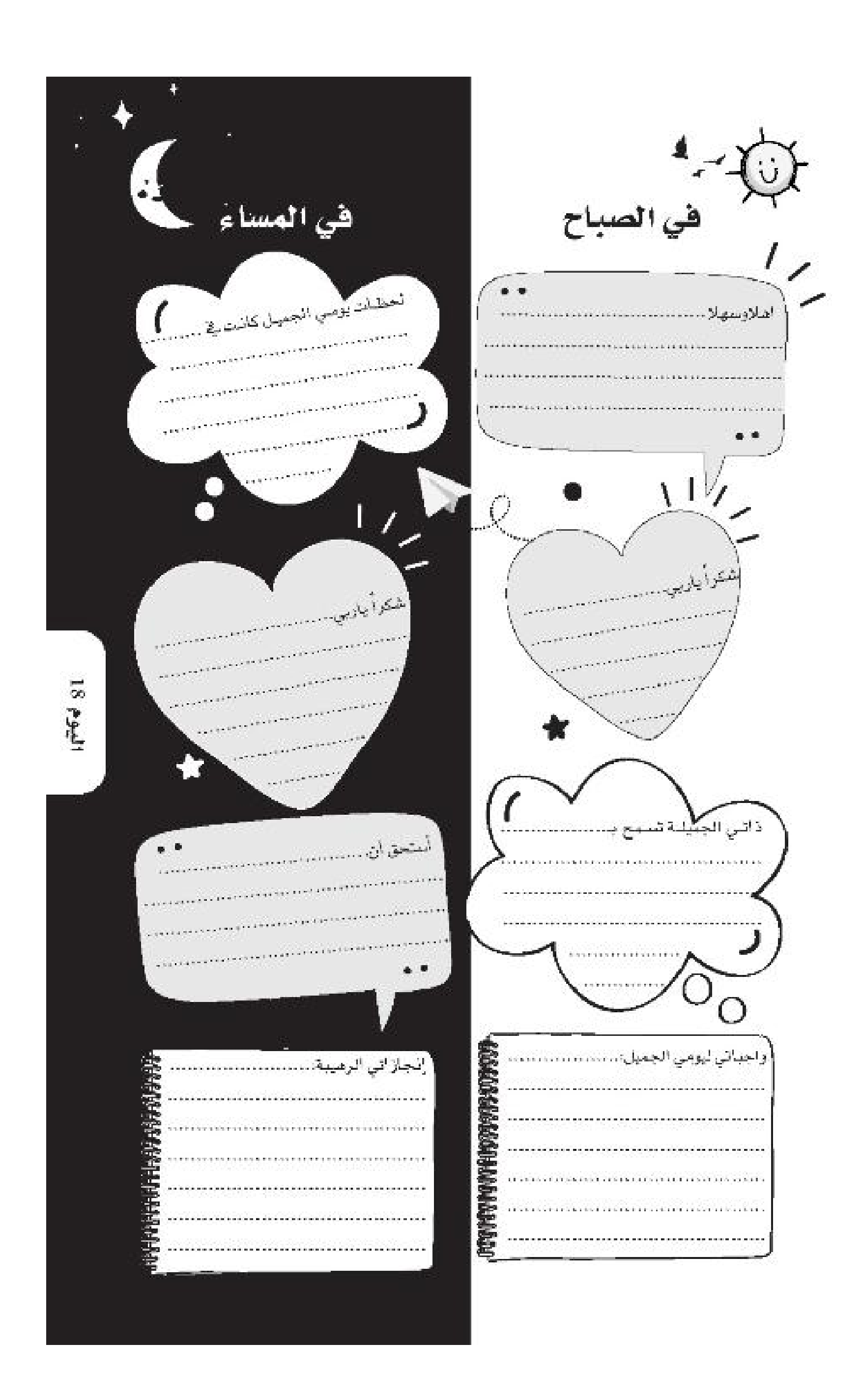
اليوم 15
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

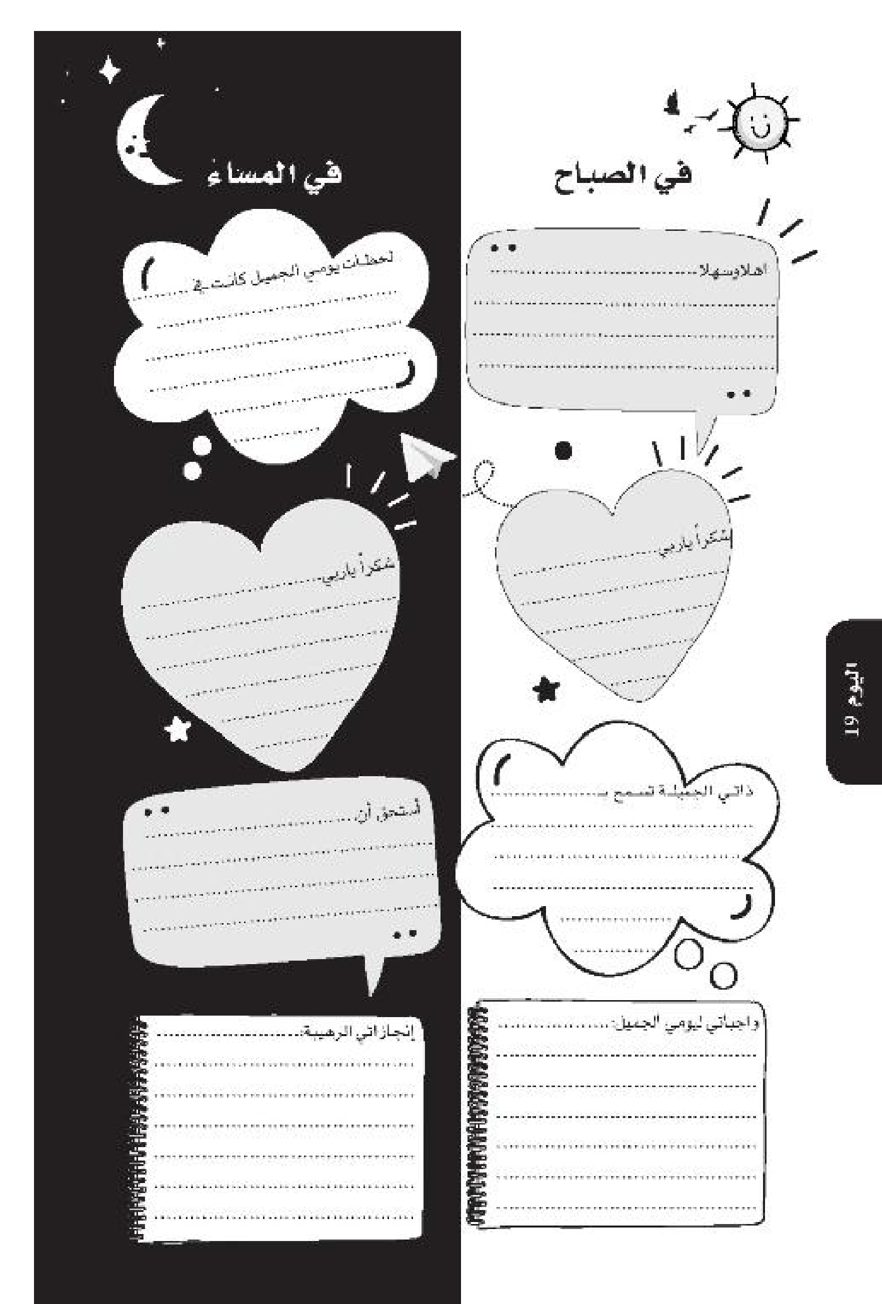


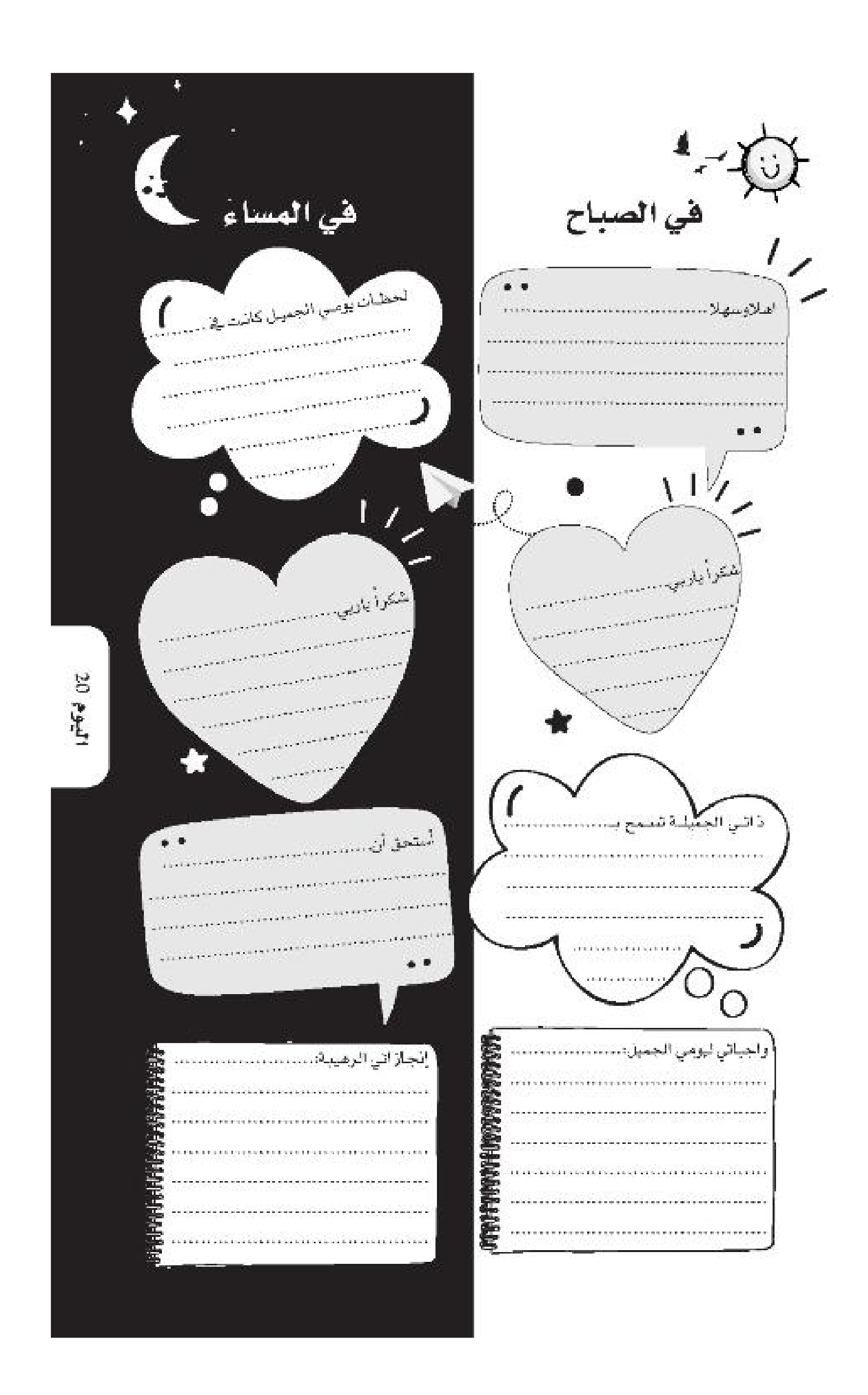
في الصباح
اهلا وسهلا.........
شكراً ياربي.........
ذاتي الجميلة تسمح بـ.........
واجباتي ليومي الجميل:.........
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في.........
شكراً ياربي.........
أستحق أن.........
إنجازاتي الرهيبة.........
اليوم 16



في الصباح
أهلاوسهلا...
شكراً ياربي...
ذاتي الجميلة تسمح بـ...
واجباتي ليومي الجميل:...
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في...
شكراً ياربي...
أستحق أن...
إنجازاتي الرهيبة...


في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
مجلتي 81
في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل

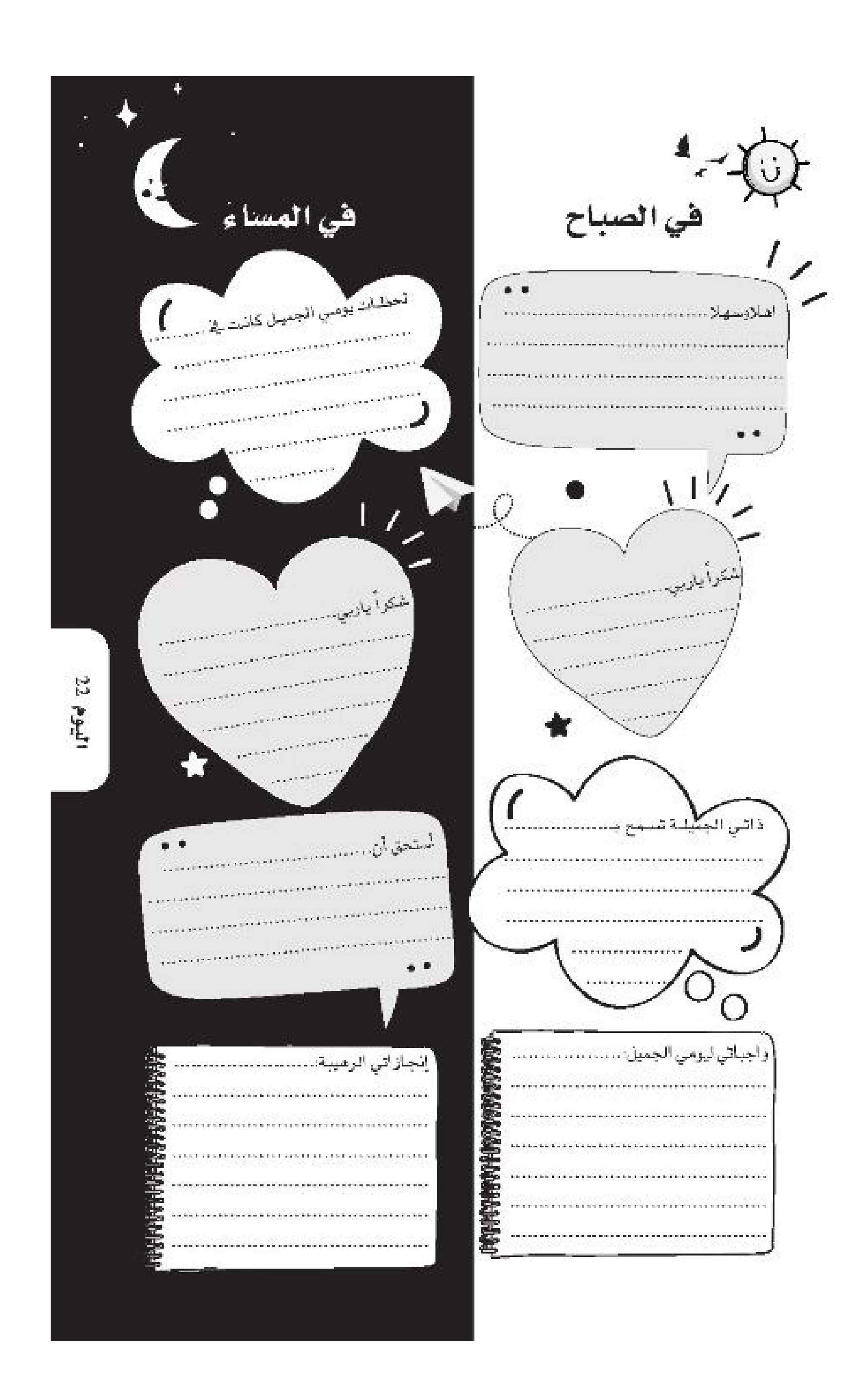

في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:


في الصباح
أهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:
اليوم 20

اليوم 21

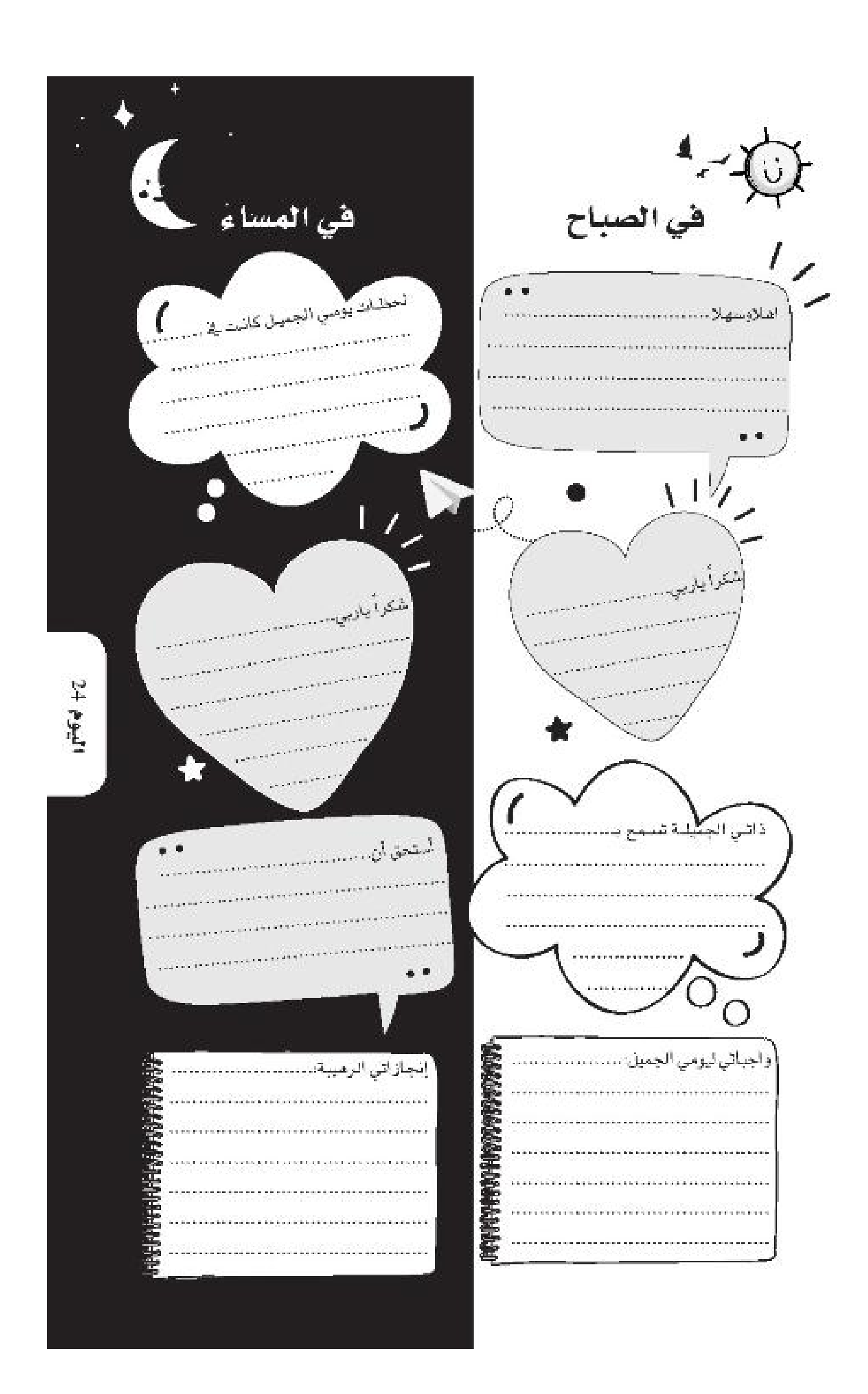


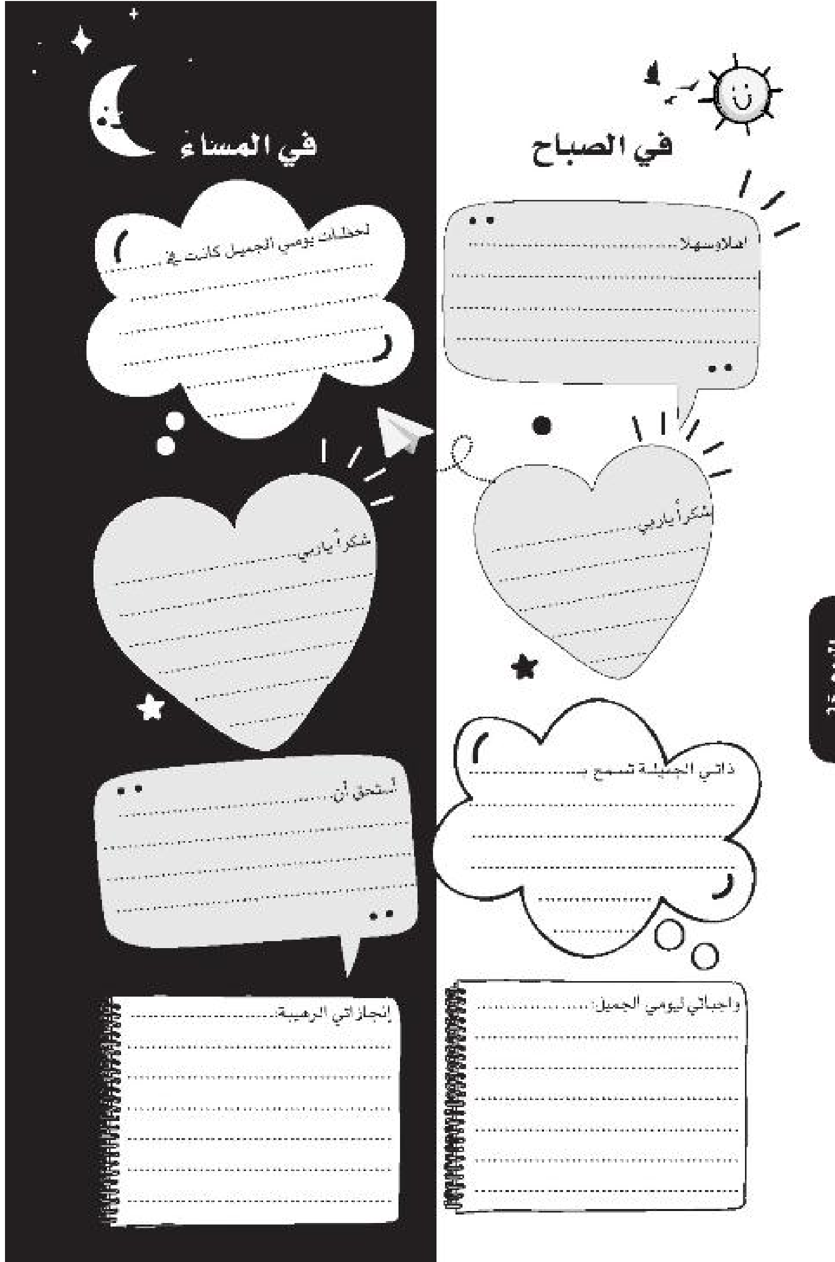
في الصباح
أهلاً وسهلاً
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة


في الصباح
اهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 22

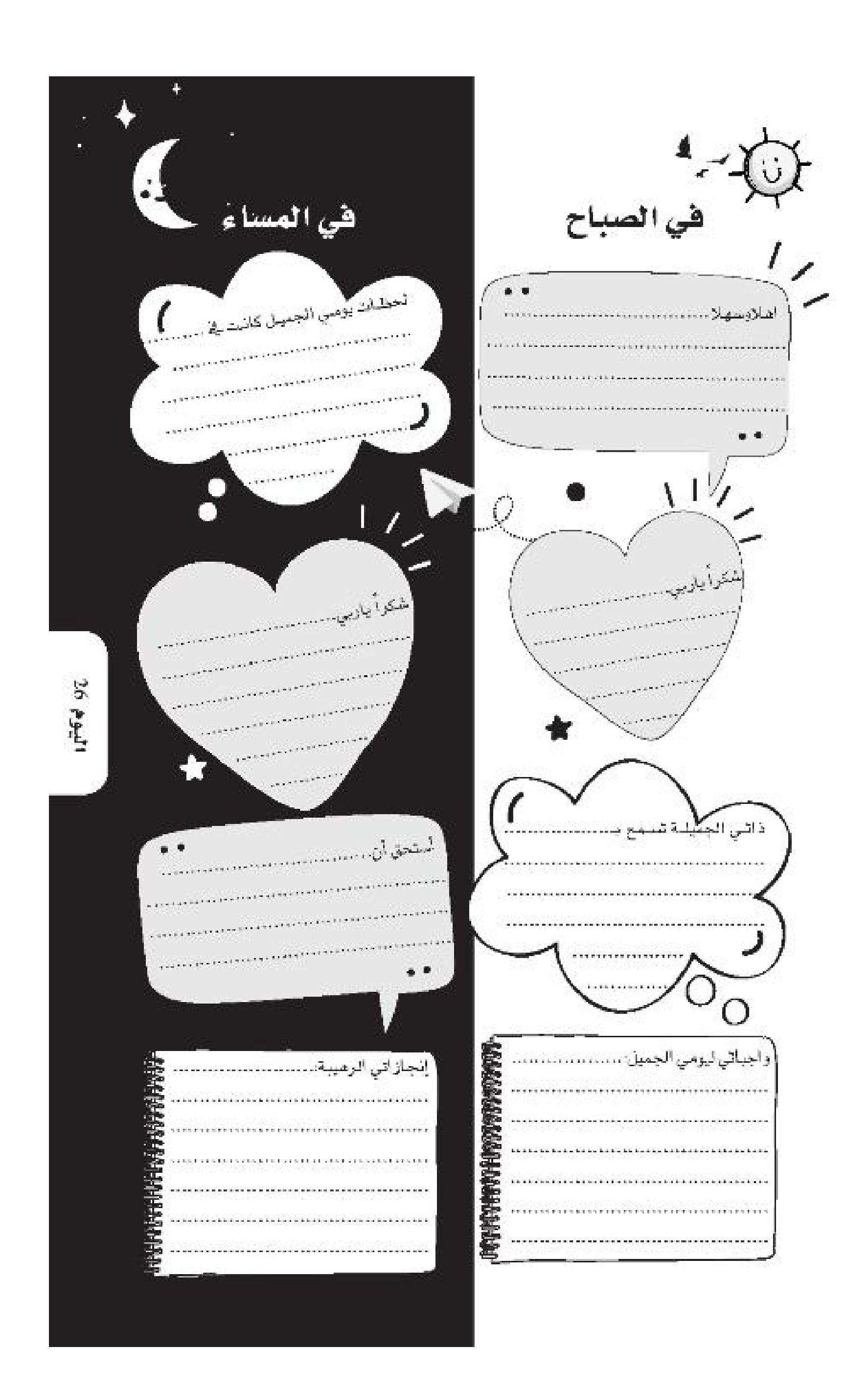


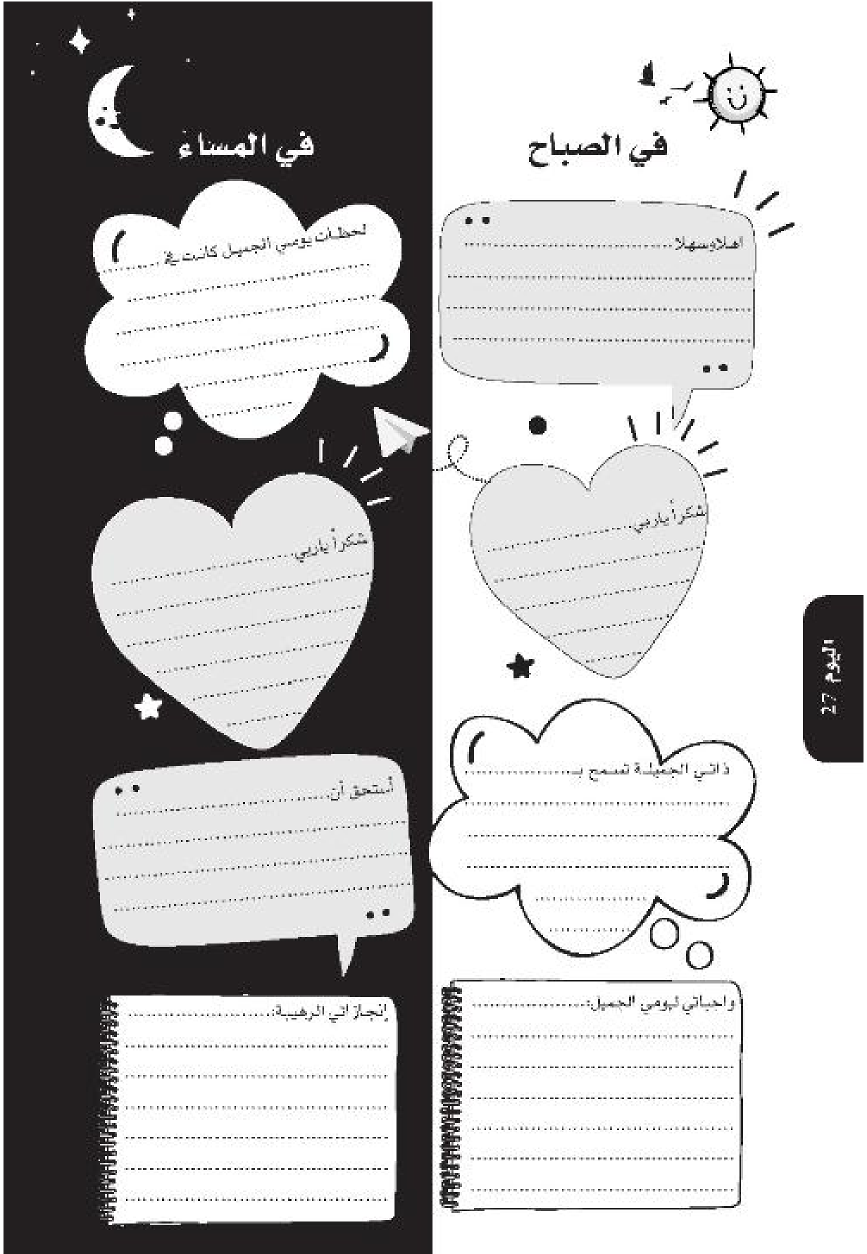
في الصباح
اهلاوسهلا...
شكراً ياربي...
ذاتي الجميلة تسمح بـ...
واجباتي ليومي الجميل:...
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في...
شكراً ياربي...
أستحق أن...
إنجازاتي الرهيبة...
اليوم 23


في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 24

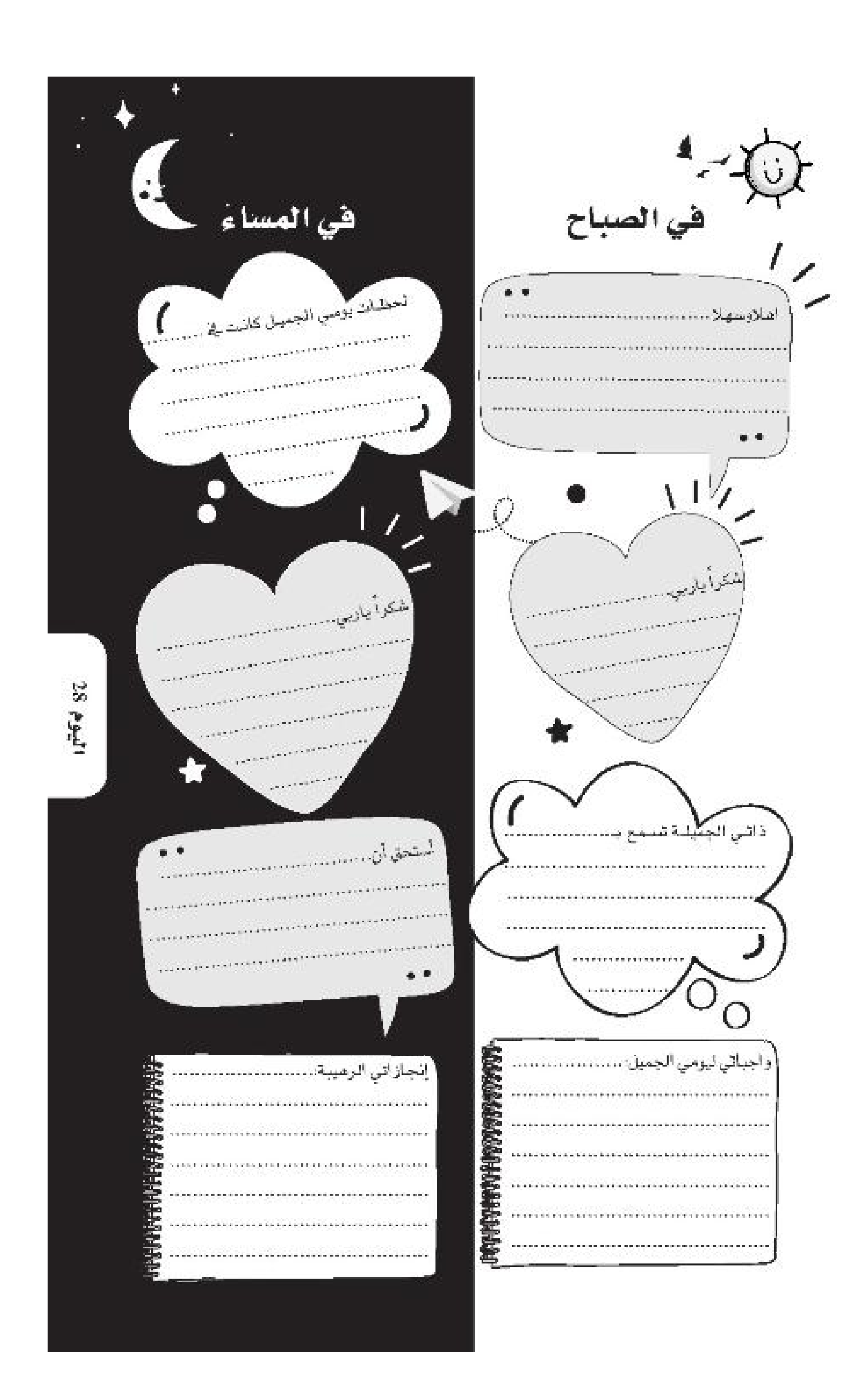

في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

اليوم 25


في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في.......
شكراً ياربي.......
أستحق أن.......
إنجازاتي الرهيبة.......
اليوم 26
في الصباح
اهلاوسهلا.......
شكراً ياربي.......
ذاتي الجميلة تسمع ....
واجباتي ليومي الجميل.......

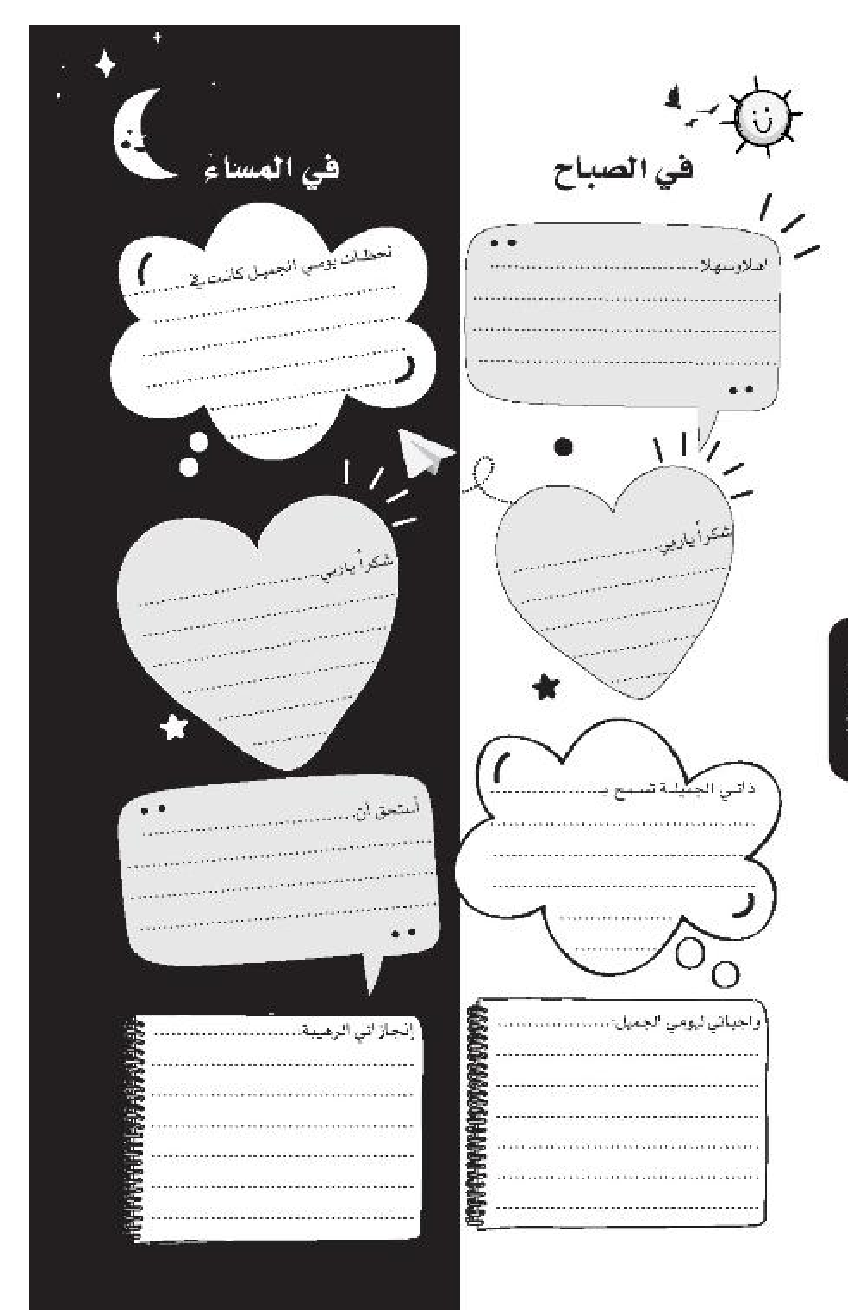

في الصباح
اهلاوسهلا...........
شكراً ياربي.........
ذاتي الجميلة تسمح بـ...........
واجباتي ليومي الجميل:...........
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في...........
شكراً ياربي.........
أستحق أن........
إنجازاتي الرهيبة:...........

اليوم 27

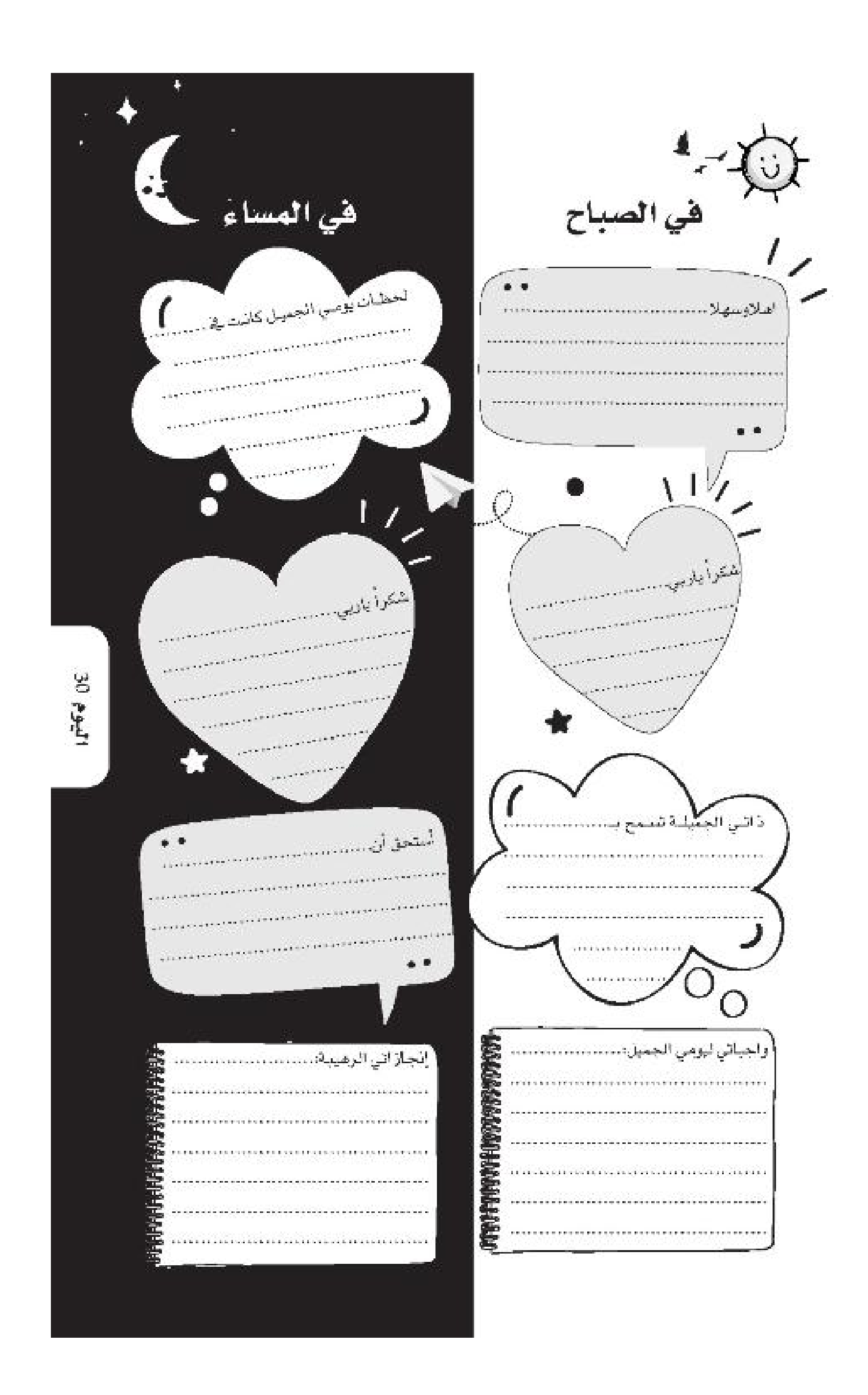


في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
لتحقق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 28
في الصباح
أهلاً وسهلاً
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع
واجباتي ليومي الجميل

اليوم 29



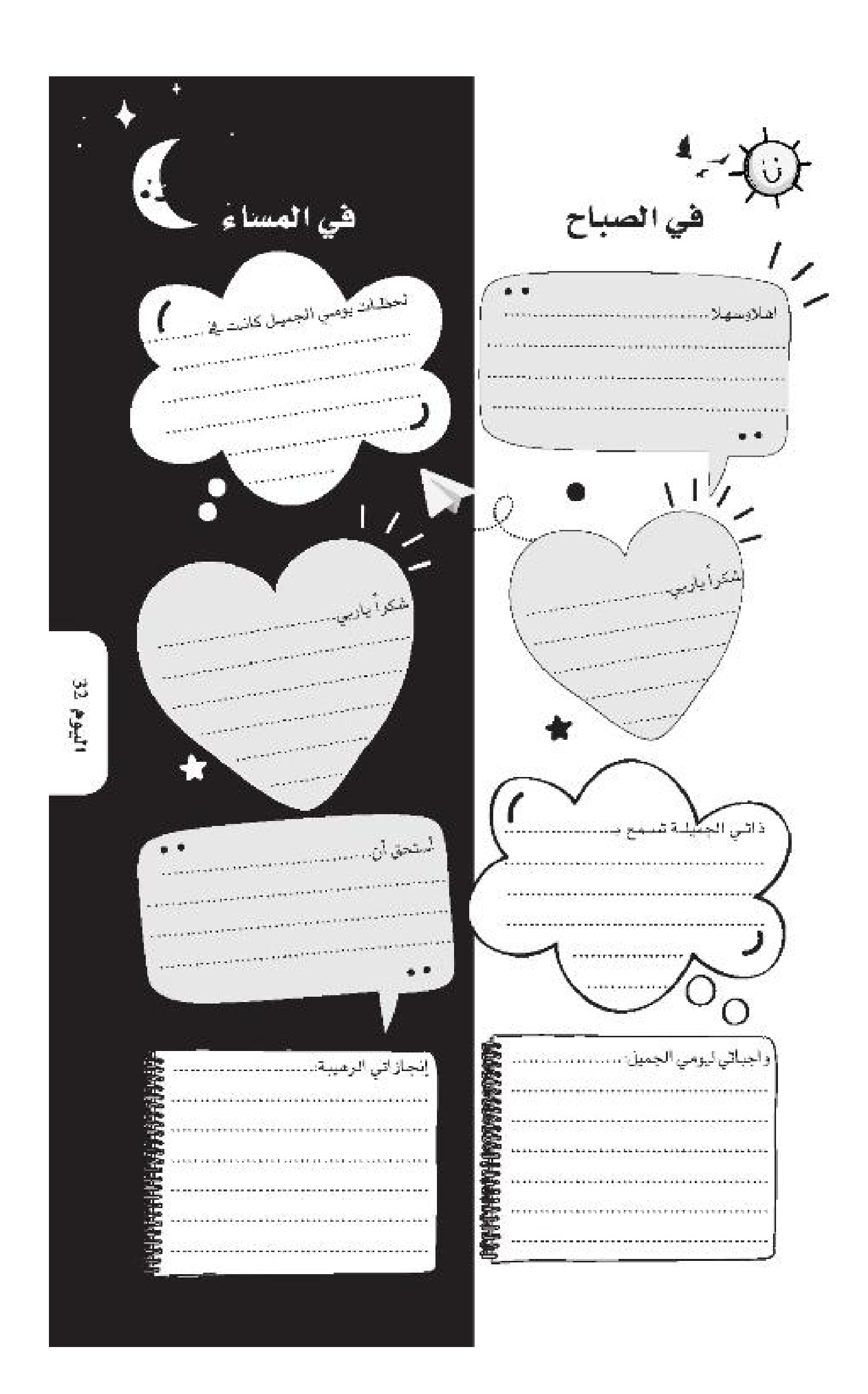
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
في الصباح
اهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل



اليوم 30
في الصباح
أهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:

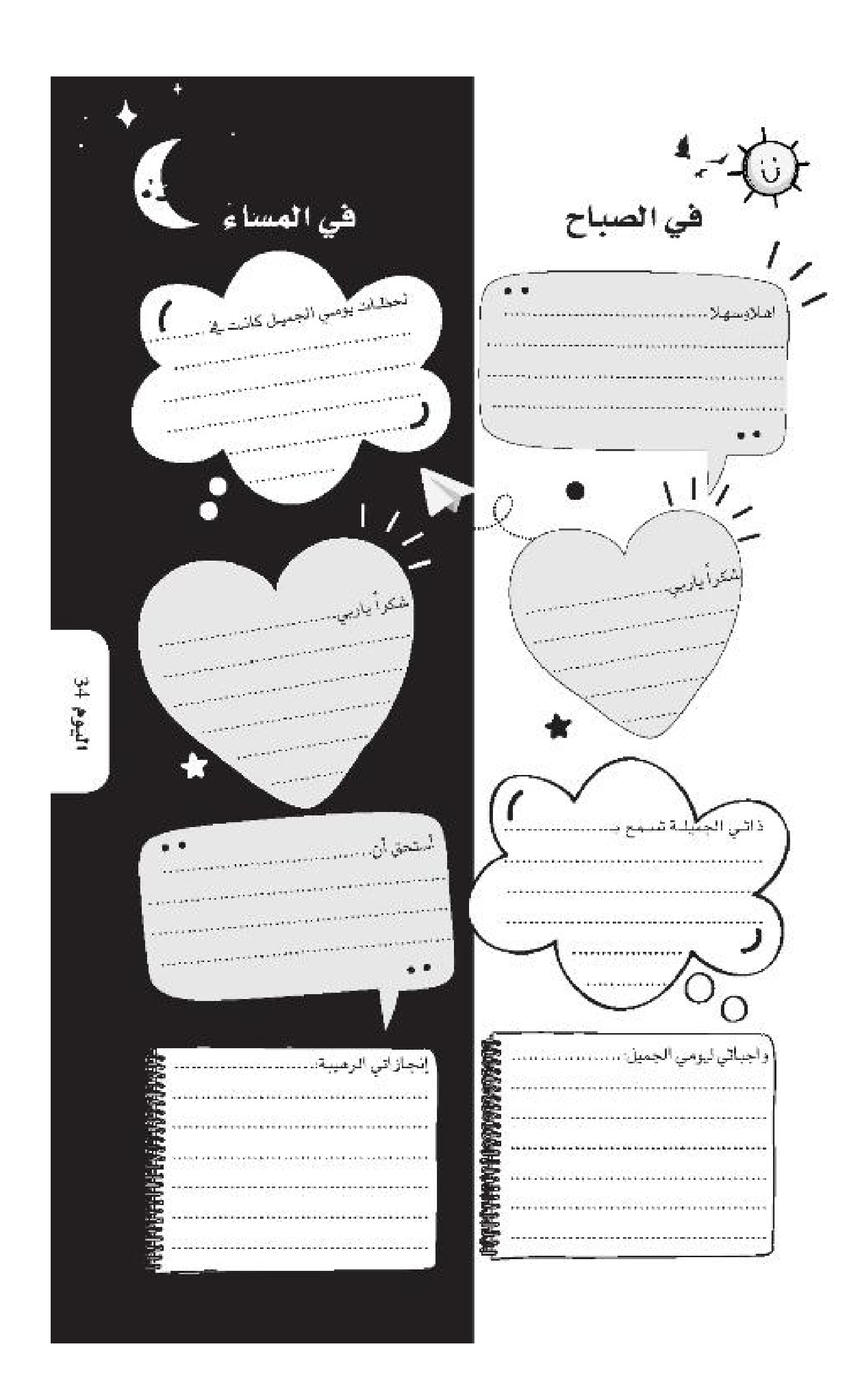


في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

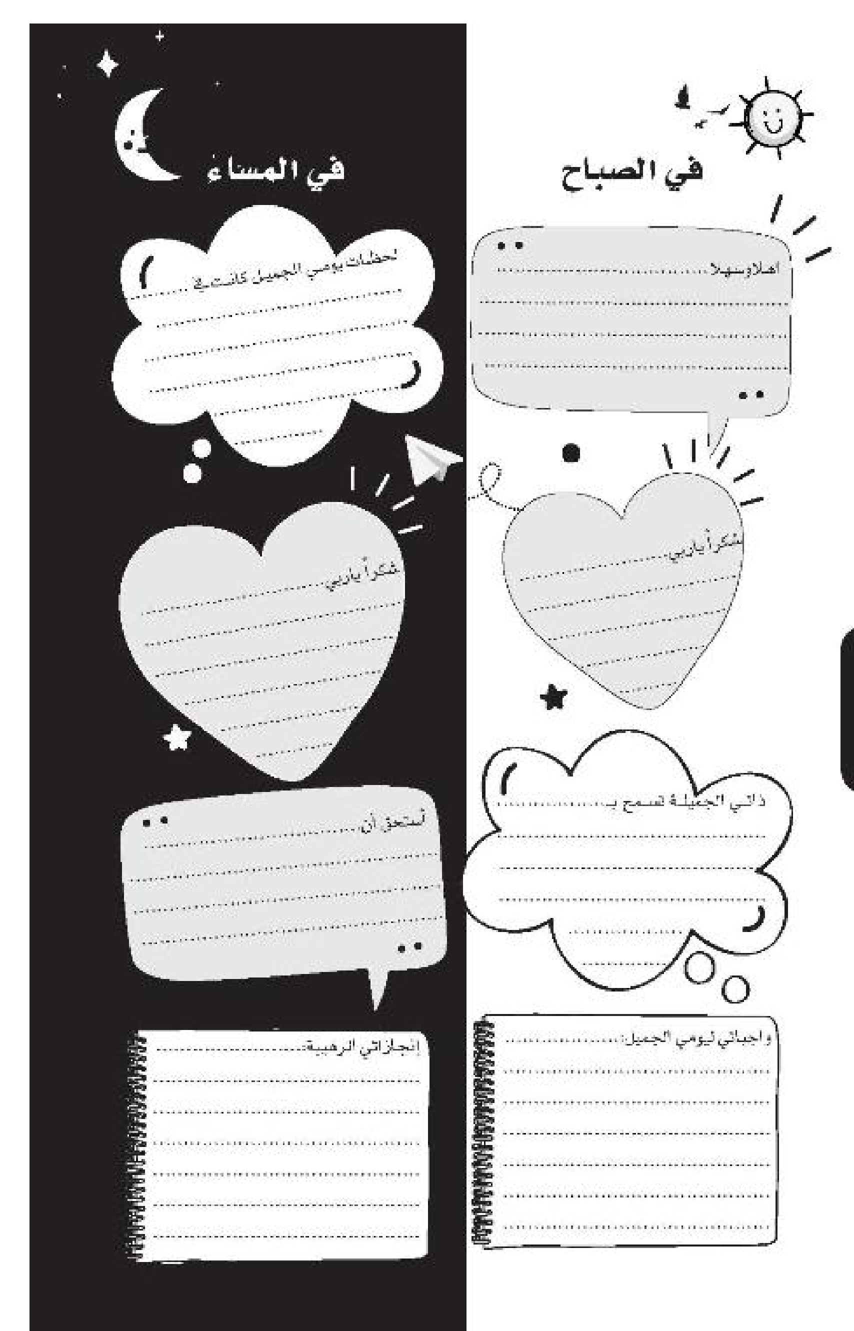


في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمع
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
لتحقق أن
إنجازاتي الرهيبة
اليوم 32

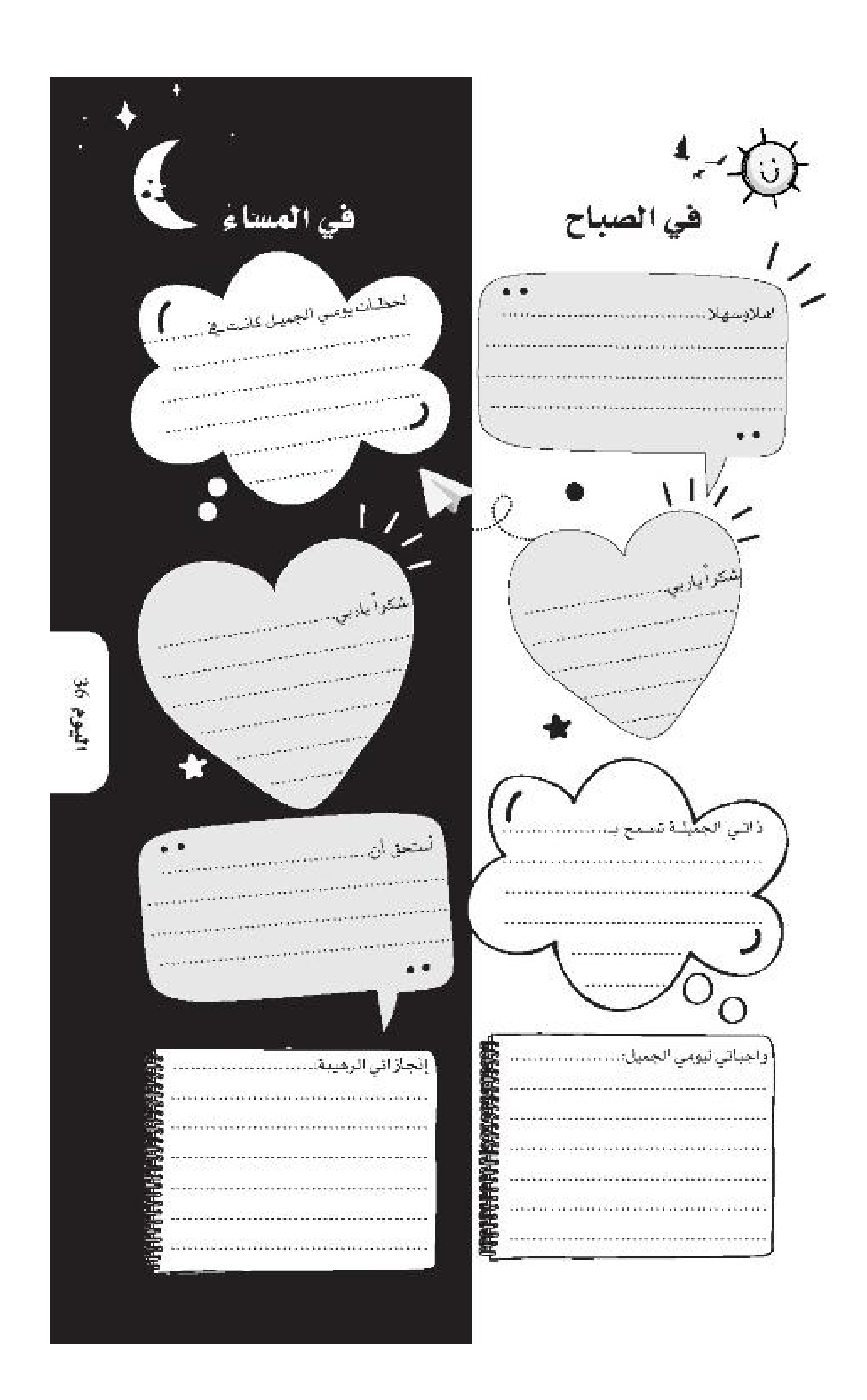

في الصباح
اهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة


في المساء
في الصباح
اهلاوسهلا
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
شكراً ياربي
اليوم 34
ذاتي الجميلة تسمع
أستحق أن
واجباتي ليومي الجميل
إنجازاتي الرهيبة

اليوم 35

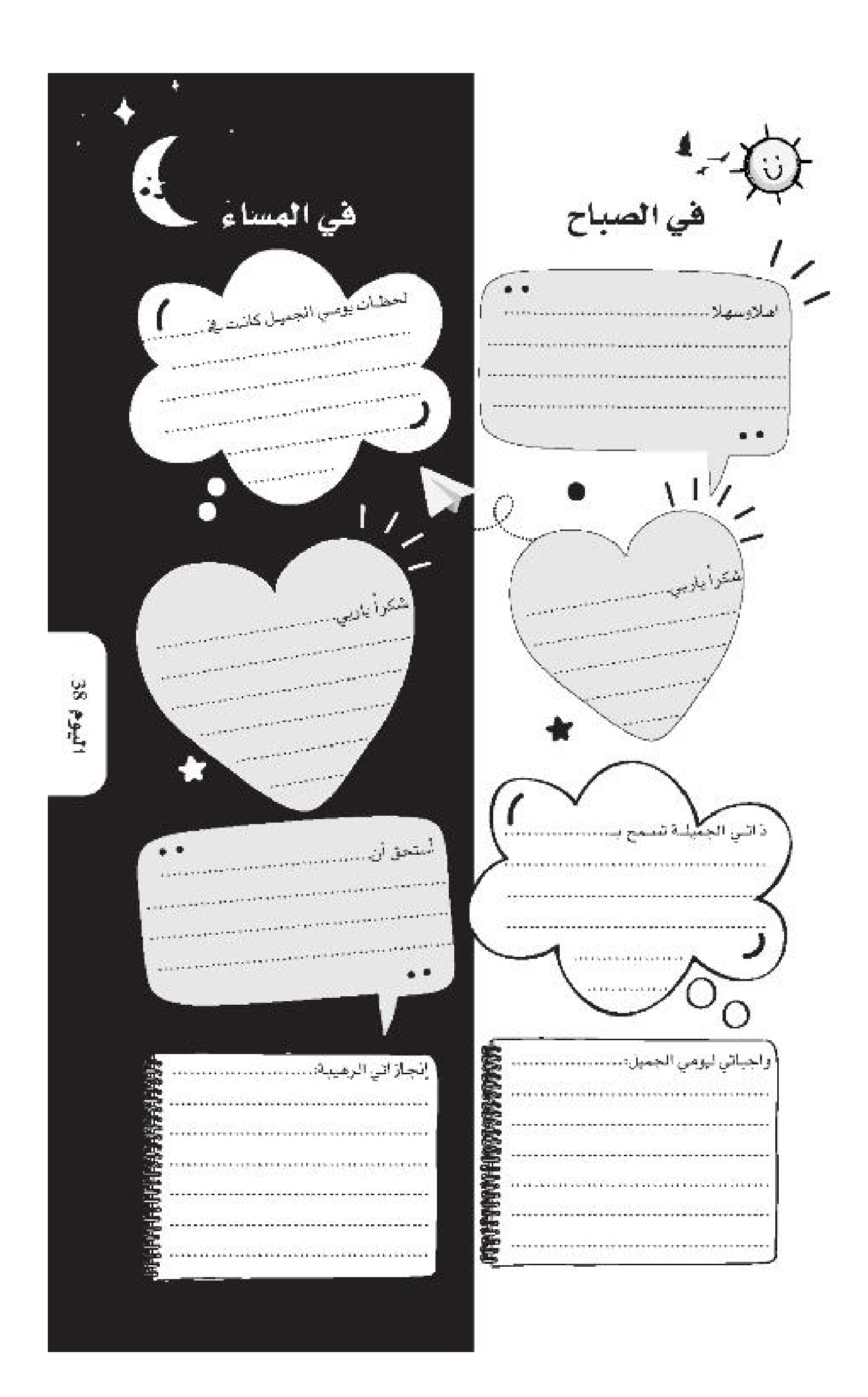


في الصباح
اهلا وسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة:


في المساء
في الصباح
لحظات يومي الجميل كانت في
اهلاوسهلا
شكراً يا ربي
شكراً يا ربي
اليوم 36
أستحق ان
ذاتي الجميلة تسمح بـ
إنجازاتي الرهيبة
واجباتي ليومي الجميل

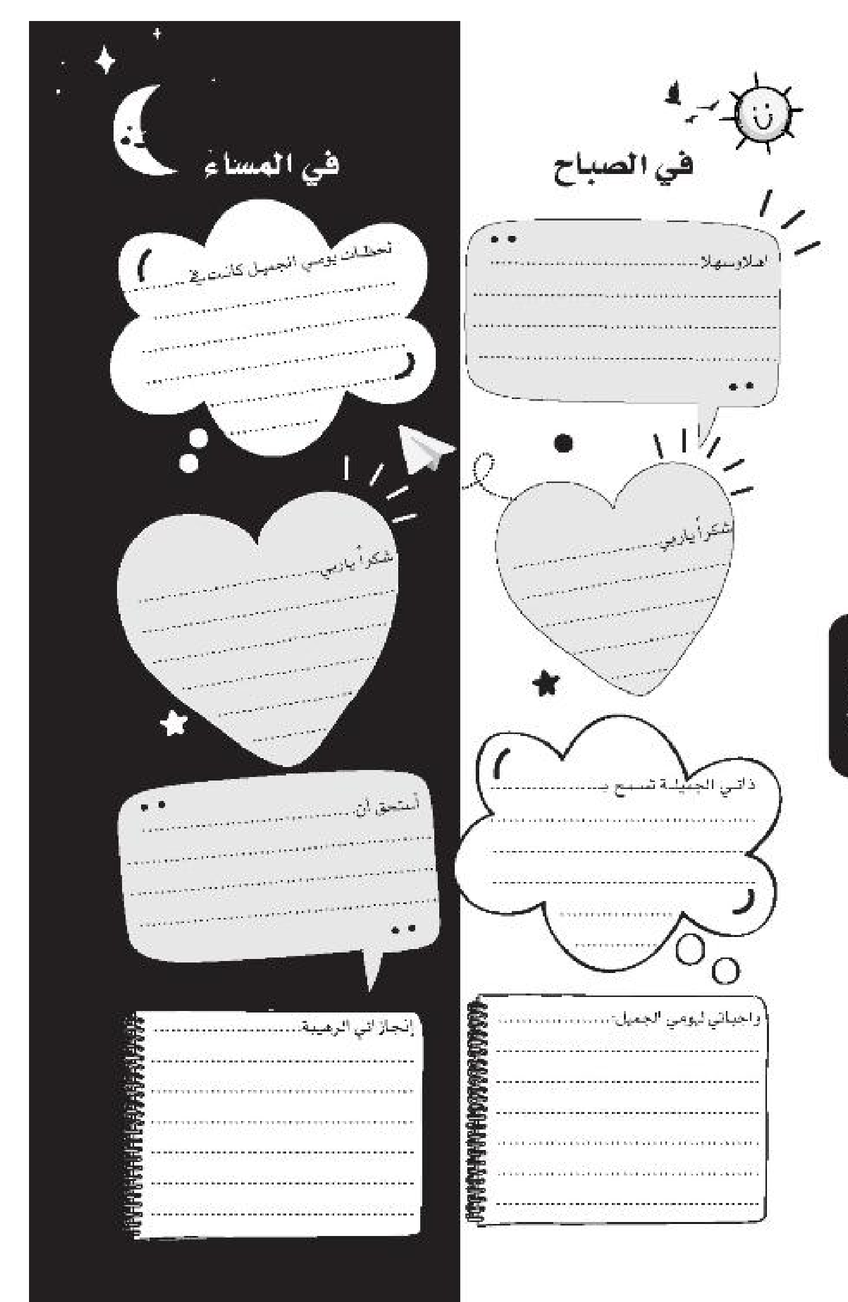

في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل:
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة

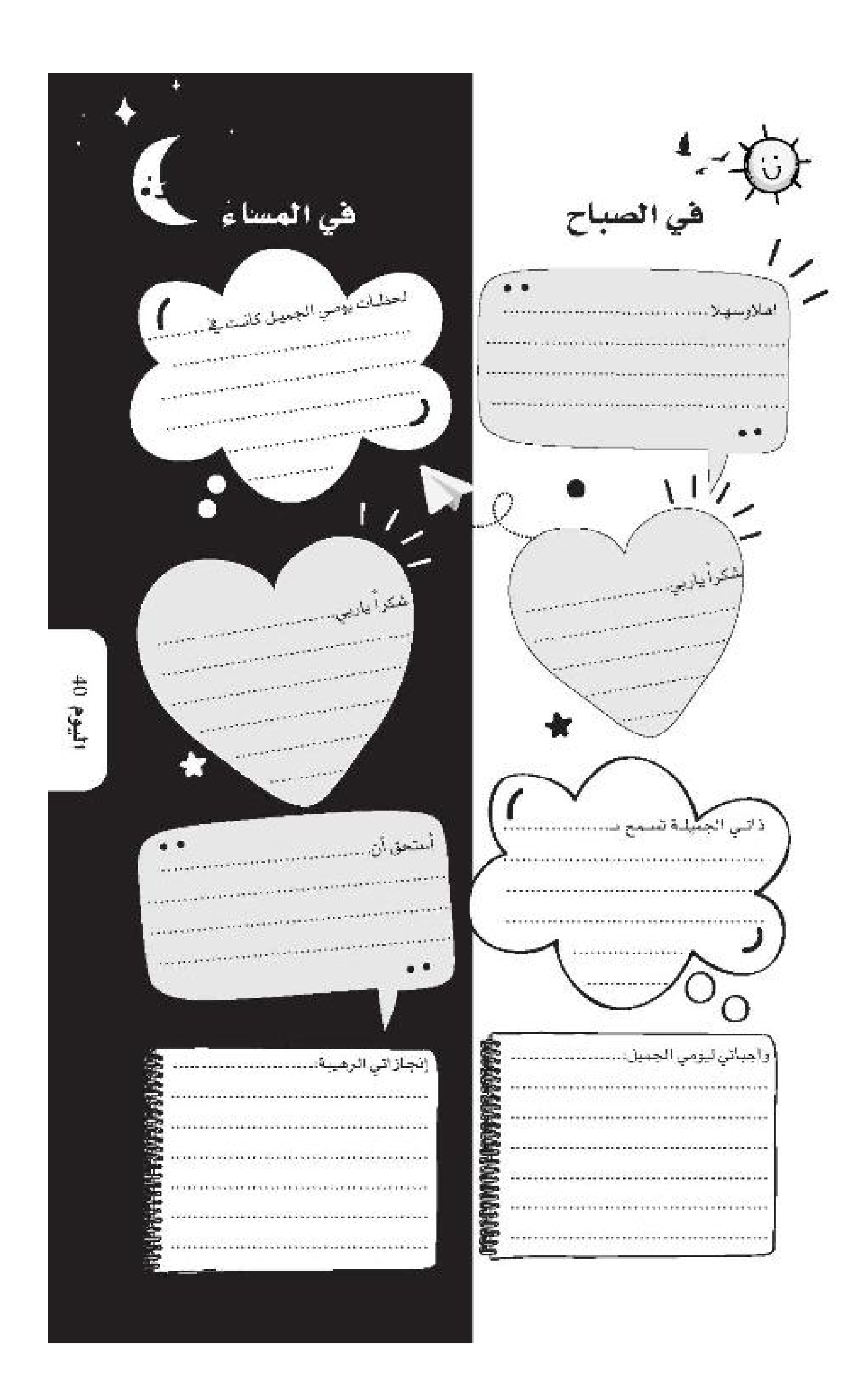
اليوم 37



في المساء
في الصباح
لحظات يومي الجميل كانت في
أهلاً وسهلاً
شكراً ياربي
شكراً ياربي
اليوم 38
ذاتي الجميلة تسمح بـ
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة
واجباتي ليومي الجميل

اليوم 39


في الصباح
اهلاوسهلا
شكراً ياربي
ذاتي الجميلة تسمح بـ
واجباتي ليومي الجميل
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في
شكراً ياربي
أستحق أن
إنجازاتي الرهيبة


في الصباح
اهلاوسهلا.........
شكراً ياربي........
ذاتي الجميلة تسمح بـ.........
واجباتي ليومي الجميل.........
في المساء
لحظات يومي الجميل كانت في.........
شكراً ياربي........
أستحق أن.........
إنجازاتي الرهيبة.........
اليوم 40

الخاتمة

وفي نهاية رحلتنا "الأربعين" أود أن أخبرك بكلمة أخيرة ..

أنا فخورة بك حقاً، أنت الآن شخص واعٍ بما يكفي لتعي حقيقة ومفهوم الحياة الطيبة، أرجوك لا تتجاهل ذاتك الجميلة ولا تهملها، اعتنِ بنفسك جيداً، لأنك تستحق أن تحيا حياة طيبة تليق بك.

لا تثقل على نفسك ولا تلومها ولا تحملها هماً فوق ما بها، كن هيناً، ليناً، حنوناً، عطوفاً عليها واحتوها حباً ورعاية، لا تكن قاسياً ولا تلزمها بما لا تطيق، لا تقارن نتائجك ومدى تقدمك مع الآخرين، أنت بطل قصتك كن بطلاً شجاعاً ناجحاً واعياً مدركاً لأسرار الحياة.

ربما لم تكن سهلة عليك تلك الأربعين يوماً، ولكنني متيقنة بأنها كانت جميلة، استطعت أن تركز على جوانب جميلة في حياتك وتزرع مشاعر طيبة، وتطلق نوايا واعية، أعتقد أنك الآن تنظر الى الحياة ونفسك وكل ما حولك بنظرة مختلفة عما سبق، أتعلم لماذا؟ لأنك تدربت على أن تركز بطريقة واعية إيجابية.

كل ما عملت به وزرعته طيلة الأربعين يوماً الماضية، هي الآن تعمل، راقب مشاعرك، اطمئنانك، هدوءك، سلامك، وقلبك.

خضنا سوياً أربعين يوماً من التدريبات والتطبيقات، لنحيي ما بداخلنا من أسرار بتغذيتها، واليوم نحن مستعدون لعيش حياة طيبة بوعي.

استمر على كونك شخصاً واعياً مدركاً، اذهب الى المكتبة واقتنِ دفتراً جميلاً، واستمر على ممارسة ما اعتدت عليه طيلة الأربعين يوماً الماضية.

أود لو أن ألتقي بك يوماً، وأخبرك بمدى سعادتي بك لما وصلت إليه، أنا فخورة جداً بك، أراك على خير يا صديقي.

حصة العلي